

Master of all Subjects

முதல் பதிப்பு : ஆகஸ்ட் 77
இரண்டாம் பதிப்பு : அக்டோபர் 77
மூன்றும் பதிப்பு : பிப்ரவரி 78
விரிவாக்கப்பட்ட நான்காம் பதிப்பு : ஆகஸ்ட் 78
ஐந்தாம் பதிப்பு : செப்டம்பர் 1979

விலை ரூ. 6-00
ஆறு ரூபாய்

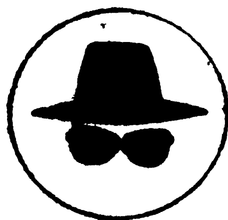
அச்சிட்டோர் :
ராமன்ஸ் பிரிண்டிங் பிரஸ்,
சென்னை-600017.

கராத்தே
கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

(105 விளக்கப்படங்களுடன்)

Forwarded with compliments from the department of Education, Government of India.

தமிழ்வாணன்



மணிமேகலைப் பிரசுரம்
தபால் பெட்டி எண்: 1447
4, தணிகாசலம் செட்டி ரோடு,
தியாகராயநகர் : : சென்னை - 17
கிளைகள்: மணிமேகலைப்பிரசுரம்,
28, காஸ்வே ரோடு, குகை சேலம் - 6
வேணு புக்ஹவுஸ், 129, எல் 7வது தெரு
ஓல்ட் புவர் ஹவுஸ் ரோடு, பெங்களூர் - 1

விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கும்
இதர நூல்கள்

	ரூ	பை
உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள்	3	50
ஒல்லியாக இருக்கும் நீங்கள் குண்டாக விரும்புகிறீர்களா?	3	00
நீங்கள் உயரமாக வளரவேண்டுமா?	2	25
உடம்பு உறுதியாக இருக்கவேண்டுமா?	2	75
விளையாட்டு விதிகள்	6	50
நீங்களும் நீச்சல் பழகலாம்	2	50
யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்	6	00
Learn Karathe by Easy- ways with 105 Illustrations (தமிழ் "கராத்தே கற்றுக் கொள்ளுங்கள்" நூலின் ஆங்கிலப் பதிப்பு)	5	00
பரீட்சையில் பாஸ் செய்வது எப்படி?	3	50
இண்டர்வியூக்களில் வெற்றி பெறுவது எப்படி?	2	50
உடல் பருமனைக் குறைககச் சுலபமான வழிகள்	3	50
முகப்பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள்	1	00
முதலுதவி செய்வது எப்படி?	5	50
மேஜிக் செய்வது எப்படி?	2	90
ஆங்கிலம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்	12	00
ஆங்கிலத்தில் பேசுவது எப்படி?	8	00
சிறு தொழில் செய்யுங்கள்	10	00
ஜூடோ கற்றுக் கொள்ளுங்கள் (270 படங்களுடன்)	(அச்சில்)	

கராத்தே என்றால் என்ன?

கராத்தே என்ற சொல், ஜப்பானியச் சொல். 'கராத்தே' என்றால் ஜப்பானிய மொழியில் 'வெறும் கை' என்று பொருள். எந்தவிதமான ஆயுதமும் இல்லாமல் கைகளாலேயே எதிரிகளிடமிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவே இந்தக் கராத்தே.

கராத்தே, பழம் காலத்து போர் முறை. என்றாலும் மிக அண்மையில்தான் உலகம் முழுவதும் இது பரவியது. பரவி வருகிறது. பரவும். நிற்கும்.

ஜப்பானில் மட்டுமே கராத்தே கலை வளர்ந்து வந்தது. இரகசியமாக வளர்ந்து வந்தது. ஜப்பானியர்களுக்கு மட்டுமே இந்தக் கராத்தேயின் இரகசியங்கள் தெரிந்திருந்தன.

இரண்டாவது உலகப் போருக்குப் பின் ஜப்பானுக்கு வந்த அமெரிக்கப் போர் வீரர்கள், கராத்தேயை மெல்ல மெல்லக் கற்றுக் கொண்டார்கள். இதன் பிறகு, கராத்தே அமெரிக்காவிலே பரவியது. அப்புறம் ஐரோப்பாவிலேயே பரவியது.

கராத்தேயை முதன் முதலில் கண்டுபிடித்தவர் யார்? ஓர் இந்தியர். ஓர் இந்திய இளவரசர். இந்த இளவரசர், காட்டுக்கு வேட்டையாடச் சென்றபோது, பிராணிகள்

தாக்குவதைக் கவனித்தார். பிராணிகள் தாக்கும் முறைகளைப் பார்த்தார். கூர்ந்தார். ஆராய்ந்தார். அதன் நுட்பங்களைக் கொண்டு கராத்தே சண்டை முறைகளைக் கண்டு பிடித்தார். இந்த முறை, இந்தியாவிலிருந்து சீனுவுக்கு மெல்லப் பரவியது. அப்புறம் ஜப்பானில் வளர்ந்தது.

இப்போது ஜப்பானில் கராத்தே பயிற்சி கொடுக்க ஏகப்பட்ட பள்ளிகள் இருந்து வருகின்றன. ஜப்பானில் எல்லாப் பள்ளிகளிலும் எல்லாக் கல்லூரிகளிலும் கராத்தேயைக் கட்டாயமாக எல்லோருக்கும் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள்.

இந்தியாவிலே இப்போது சென்னை, பம்பாய், கல்கத்தா, டில்லி போன்ற நகரங்களில் பலர் கராத்தே கற்று வருகிறார்கள்.

கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்பவர்கள் எப்படிப்பட்ட ஆபத்தான சுற்றுப்புறத்திலிருந்தும் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். கராத்தேயைத் தற்பாதுகாப்புக்காக மட்டும்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். மற்றவர்களைத் தாக்குவதற்காகப் பயன்படுத்த கூடாது என்று கராத்தே கற்றுக் கொள்ளும்போதே வாக்குறுதி செய்து கொடுக்க வேண்டும். கராத்தேயினால் எவருக்கும் எந்தவிதமான தீங்கும் ஏற்படக் கூடாது என்பதே இதன் குறிக்கோள்.

கராத்தே பயிலுபவர்கள், தங்களுடைய உடல் பலத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். உள்ளத்தைப் பக்குவப் படுத்திக் கொள்கிறார்கள். இதனால் அவர்கள் உடல்நலமும் உளநலமும் பெறுகிறார்கள்.

கராத்தேயைக் கற்றுக் கொண்டவர்கள், எப்போதும் சினம் கொள்வதில்லை. எப்போதும் அச்சம் கொள்வதில்லை.

கராத்தேயைக் கற்றுக் கொண்டபின் அதனால் ஏற்படும் நம்பிக்கை, அச்சத்தைப் போக்கி விடுகிறது.

கராத்தே தெரிந்தவர்கள் என்பது எதிரிக்குத் தெரிந்தால் அவன் வந்த சுவடு தெரியாமல் ஓடி விடுவான். கராத்தே தெரிந்தவர்கள் என்றால், திருடர்களுக்கும், கொள்ளைக்காரர்களுக்கும், வழிப்பறிக்காரர்களுக்கும், ரௌடிகளுக்கும் கெட்ட பயம்!

கராத்தே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற வேகம் இப்போது முன்னை விட அதிகமாக இருக்கிறது. 'என்டர் தி ட்ராகன்' என்ற படத்தை வார்னர் பிரதர்ஸ் கம்பெனியார் வெளியிட்டதும் இந்த வேகம் மேலும் அதிகமாகி விட்டது. முழுக்க முழுக்கக் கராத்தே சண்டைகளை வைத்தே இந்தப் படத்தை எடுத்திருக்கிறார்கள். இந்தப் படத்தைப் பார்த்தவர்களே பல தடவைகள் திரும்பத் திரும்பப் பார்த்தார்கள். இதனால் ஏகப்பட்ட வசூல் ஆகியது இந்தப் படத்துக்கு!

இந்தப் படத்தில் நடித்த புரூஸ்லி, ஒரு கராத்தே வீரர். கராத்தேயில் பிளாக் பெல்ட் பெற்றவர். அமெரிக்காவில் கராத்தே புகழ் பெறக் காரணமானவர். புரூஸ்லி, டெலிவிஷனில் கராத்தே பாடங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்கத் தொடங்கினார். தொடங்கியதும், கராத்தேக்கு ஏகப்பட்ட கிராக்கி ஏற்பட்டு விட்டது

கராத்தேக்கு குங் பூ (Kung Fu) என்ற பெயரைக் கொடுத்து அமெரிக்காவில் இதைப் பரப்பியவர் புரூஸ்லி.

இந்தப் புரூஸ்லி, இப்போது உயிருடன் இல்லை. இவர் 32 வயதில் குங் பூ சண்டையில் பெரும் புகழும் பணமும் சம்பாதித்து உலகப் புகழ் பெற்றார்.

கராத்தே தெரிந்தவர்கள், முதலில் எதிரியின் தாக்குதலைத் தாங்கித் தடுத்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொள்கிறார்கள். ஒரே நேரத்தில் ஏழெட்டுப் பேர்கள் சேர்ந்து தொடர்ந்து தாக்கத்தொடங்கினாலும் கூட, கராத்தே

தெரிந்தவர்கள், அவர்களிடமிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்! அதே நேரத்தில் எதிரிகளைத் திருப்பித் தாக்கி அத்தனை பேர்களையும் அந்த இடத்திலிருந்து திருப்பி விரட்டியடிக்க முடியும்!

கராத்தேகாரர்கள், கைகளையும் கால்களையும் பயன் படுத்தியே எதிரிகளைத் தாக்குகிறார்கள். இவர்கள் தங்கள் கைகளையும் கால்களையும் பயிற்சி செய்து ஆரோக்கியமாகவும் பலமாகவும் வைத்துக் கொள்கிறார்கள். எதிரிகள் தாக்கினால் அந்தத் தாக்குதலைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கு வேண்டிய அறிவும் ஆற்றலும் இவர்களிடம் வந்து சேர்ந்துவிடுகிறது!

கராத்தேயில் விரைந்து இயங்க வேண்டும். கண்ணி மைக்கும் நேரத்தில் கைகளும் கால்களும் இயங்கி எதிரியைத் தாக்கவேண்டும். கராத்தேயில் முதலில் தேவை, விரைவு விரைவு விரைவு! வேகம் வேகம் வேகம்!

கராத்தே பயிற்சி பெற்று அதிலே தேர்ந்தவர்களால், வெறும் கையின் முனையினாலேயே பல சங்கதிகளையும், பல செங்கற்களையும். பல ஓடுகளையும், அடுக்காக வைக்கப்பட்ட மரப் பலகைகளையும் உடைத்துவிட முடியும்! அந்த அளவுக்கு வியக்கத்தக்க வகையில் இவர்கள் பலத்தைப் பெற்றவர்களாகிறார்கள்!

கராத்தே பயிற்சி பெறும் இடத்துக்கு டோஜோ என்று பெயர். இந்த இடத்தில் கராத்தே பயிலும் போது தளர்ந்த வெள்ளைச் சட்டையும், தளர்ந்த வெள்ளைக் கால்சட்டையும் அணிந்துதான் பயில வேண்டும்.

கராத்தே தெரிந்தவர்கள், ஆபத்து என்று உணர்ந்ததும், எதிரிகளைச் சமாளிக்க, முதலில் ஒரு சில குறிப்பிட்ட நிலை களில் நிற்பார்கள். அவர்கள் நிற்கும் நிலையைப் பார்த்த துமே, எதிரிகள் அஞ்சுவார்கள். அவர்கள் நிற்கும் நிலையி லிருந்தே அந்த நிலை, கராத்தே நிலை என்பது எதிரிகளுக்குத் தெரிந்துவிடும்!

பெண்களும் இப்போது கராத்தே கற்று வருகிறார்கள் கராத்தே கற்றுக் கொண்ட பெண்கள், இரவில்கூட அச்சமின்றித் தனியாக வெளியில் போக முடியும். பெண்களைக் கலாட்டா செய்பவர்களையும், கற்பழிக்க முயற்சி செய்பவர்களையும், வழிப்பறி செய்ய முயலுபவர்களையும், கராத்தே தெரிந்த பெண்கள் எளிதில் விரட்டியடித்து விடுகிறார்கள்!

கொடியவர்களால் கராத்தே கற்றுக்கொள்ள முடியாது. காரணம், கராத்தே கற்றுக் கொள்பவர்கள் போலீசாரிடமிருந்து ஒரு சர்டிபிகேட் வாங்கியாக வேண்டும். அப்போது தான் கராத்தே வகுப்பில் சேர்த்துக்கொள்வார்கள்.

கராத்தே பயிற்சியைச் சிறு வயதிலிருந்தே கற்றுக் கொள்வது நல்லது. இளம் வயதிலிருந்தே கராத்தே பழகினால் எளிதில் இது வரும்.

கராத்தேயில் சாம்பியனாகிவிட்டவர்களைக் கராத்தே மாஸ்டர்கள் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

கராத்தேயில் பிளாக் பெல்ட் வாங்குவது மிகவும் கடினம். மூன்று ஆண்டுகளாவது தொடர்ந்து கடுமையாகப் பயிற்சி செய்து, கராத்தேயின் நுட்பங்களைத் தெரிந்து கொண்டவர்கள்தாம் பிளாக் பெல்ட் வாங்க முடியும்.

கராத்தே பயிலுபவர்கள், முதலில் வெள்ளை பெல்ட் வாங்குவார்கள். இதற்கே குறைந்தது பத்து மாதங்கள் ஆகிவிடும். வெள்ளை பெல்ட்டிலேயே மூன்றுவகை பெல்ட்டுக்களைப் பெறவேண்டும். பிறகு மூன்று வகை பழுப்புப் பெல்டுகளைப் பெறவேண்டும். இதற்குப் பிறகுதான் கராத்தேயில் கை தேர்ந்த பிறகுதான், முறையான பாடங்கள் முழுவதையும் கற்ற பிறகுதான் கருப்புப் பெல்ட். பெற முடியும்!

கராத்தே ஒரு கடலைப் போன்றது வாழ்நாள் முழுவதும் பயிற்சி பெற்றாலும் கராத்தேயின் எல்லாக் கலைகளையும் கற்றுக் கொள்ள முடியாது!

பாதுகாப்புக்காகவும், எதிரிகளைத் திருப்பித் தாக்குவதற்காகவும் மட்டுமே கராத்தே என்று இருந்து வந்தது. ஆனால் இப்போது கிரிக்கெட், ஹாக்கி போன்று கராத்தேயும் விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் ஒன்றாகி விட்டது. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்களில் கூட கராத்தே போட்டி நடந்து வருகிறது.

கராத்தேயை யார் வேண்டுமானாலும் கற்றுக் கொள்ளலாம். எந்த வயதிலும் கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆனால், இருதய நோய் உள்ளவர்களும், பிளட்பிரஷர் உள்ளவர்களும் கராத்தேயைப் பயிலக் கூடாது. இவர்கள் எளிய கராத்தே முறைகளை வேண்டுமானால் கொஞ்சம் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஜப்பானில் எழுபது எண்பது வயது ஆன கிழவர்கள் கூடக் கராத்தே பயின்று வருகிறார்கள். வயதாகி விட்டதே என்று கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டியதில்லை. வயதுக்கும் கராத்தேக்கும் சம்பந்தமே இல்லை!

கராத்தேக்கு வேறு சில பெயர்களும் கொடுக்கப் பட்டிருக்கின்றன. குங் பூ, கென் போ, ஷோடோ கன் ரையு என்றும் கராத்தேக்கு வேறு பெயர்கள் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

கராத்தே தெரிந்தவர்களுக்கு எதிரியின் உடலில் எங்கேயெல்லாம் தாக்க வேண்டும் என்பது தெரியும். ஆகையால் எதிரிகளுக்கு இரத்தம் வராதபடி, காயம் எதுவும் ஏற்படாதபடி தாக்கி எதிரிகளை விரட்டியடிக்க முடியும். அல்லது மயக்கமடைந்து விழும்படி செய்ய முடியும். கராத்தேயால்

டிபட்டு விழுகிறவர்கள் உடம்பில் எந்தவிதமான சிறு ாயம் கூட இருக்காது!

வெறும் கைகள் எவ்வளவு பயனுள்ளவை, எவ்வளவு ;பத்தானவை என்பதைக் கற்பதே கராத்தே!

கராத்தே
தெரிந்திருந்தால்
போதும்!

உலகம் முழுவதும் இப்போது கராத்தே கற்றுக் காள்ள வேண்டும் என்ற வேகம் பரவி வருகிறது. ஆர்வம் பருகி வருகிறது.

எல்லா நாட்டினரும், எல்லா மதத்தினரும் இப்போது ராத்தே கற்று வருகிறார்கள். கராத்தே கற்றுக்கொண் .ால் மனத்தில் ஒரு துணிவு தன்னால் வந்து விடுகிறது. ற்பாதுகாப்புக்குக் கராத்தேயைப் போன்ற சிறந்த யுதம் இன்று இந்த உலகத்திலே வேறு எதுவுமே இல்லை!

கராத்தே கலை ஓர் ஆயுதம். ஆகையால் கராத்தேயைக் ற்றுக்கொண்டவர்கள் ஆயுதங்கள் எதையும் தூக்கிச் சல்லத் தேவை இல்லை. வெறும் கைகளையும் வெறும் ால்களையும் கொண்டே கராத்தே தெரிந்தவர்கள், எப்படிப் ட்டவர்களுடைய தாக்குதலிலிருந்தும் தங்களைப் பாது ாத்துக் கொள்ள முடியும்!

கராத்தே தெரிந்தவர்கள் தனியாக எங்கே போக வண்டுமென்றாலும் சரி, அஞ்சுவதில்லை, துணிவாகவே பாகிறார்கள். இரவில் கூடக் கராத்தே தெரிந்த பெண்கள் ன்னந்தனியர்களாய் அச்சமின்றி நெடுந்தொலைவு செல்லு ிறார்கள். கராத்தே தெரிந்தவர்கள் இருள் என்றால் ருள்வது இல்லை!

துப்பாக்கியுடன் ஒருவன் வந்து மிரட்டுகிருஞ? அச்சம் கொள்ளத் தேவை இல்லை. கராத்தே தெரிந்திருந்தால் அவனை அடித்து வீழ்த்த முடியும்!

கத்தி முனையில் இரண்டு மூன்று பேர்கள் சேர்ந்து மடக்கி வழிப்பறி செய்யப் பார்க்கிருர்களா? கராத்தே தெரிந்திருந்தால் வழிப்பறி செய்ய வருபவர்களை ஒரு சில விஞடிகளில் அடித்து வீழ்த்த முடியும்!

கூட்டமாகச் சேர்ந்து பலர் தாக்க வருகிருர்களா? அவர்களை எதிர்த்துப் போராட முடியாவிட்டாலும் அவர்கள் பிடியிலிருந்து தப்பி ஓடக் கராத்தே தெரிந்தவர்களால் முடியும்!

கராத்தே தெரிந்தவர்கள் எதையும் மின்னல் விரைவில் செய்வார்கள். ஆகையால் அவர்களை எவரும் எதுவும் செய்ய முடியாது!

மனிதர்கள்
தோன்றுவதற்கு முன்பே
தோன்றிய கலை!

கராத்தே பழைய கலை. மிகப் பழைய கலை. அதாவது, பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டு பிடிக்கப்பட்ட கலை. கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு ஒரு சில ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தோன்றிய கலை. எவ்வளவு பழமையான கலை!

ஆனல், கராத்தே இவ்வளவு புராதனக் கலையாக இருந்த போதிலும், மிகப் பழைய கலையாக இருந்த போதிலும், அந்தக் காலத்திலிருந்து இது எப்படி வளர்ந்து வந்தது என்பதை விளக்குவதற்குச் சரியான நூல் இல்லை. சரித்திரம் இல்லை.

சொல்வழியாகவே, ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குப் பரவி, பரம்பரை பரம்பரையாக இந்தக் கலை வளர்ந்து வந்திருக்கிறது. விடாமல் வந்திருக்கிறது. தொடர்ந்து வந்திருக்கிறது.

கராத்தே முதன் முதலில் தோன்றியது இந்தியாவில் தான். இந்த உண்மை பலருக்குத் தெரியாது!

கராத்தே தோன்றியது ஜப்பானில், வளர்ந்தது ஜப்பானில், எல்லாம் ஜப்பானில் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். தவறு.

கராத்தே சீனாவில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். இதுவும் தவறு.

கராத்தேயை மனிதன் கண்டு பிடிப்பதற்கு முன்பே பிராணிகள் கண்டுபிடித்து விட்டன. கண்டு பிடித்துப் பயின்று வந்திருக்கின்றன. ஆகையால் பிராணிகள் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே, மனிதர்கள் தோன்றுவதற்கு முன்பிருந்தே இந்தக் கராத்தே இருந்து வந்திருக்கிறது என்பதே உண்மை!

கராத்தே
எதற்கு?

தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள மட்டுமே அன்று மனிதர்கள் கராத்தேயைப் பயின்றார்கள். இப்போதும் இந்தப் புனித நோக்கத்தோடுதான் கராத்தே பயிற்றுவிக்கப் படுகிறது. கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்ளும் போதே, தற்பாதுகாப்புக்காக மட்டும் தான் கராத்தே சண்டையில் இறங்க வேண்டும் என்று சத்தியம் செய்து கொடுக்க வேண்டும். இந்தச் சத்தியத்தை இதுவரையில் கராத்தே கற்றவர்களில் எவரும் மீறவில்லை!

சீனாவில் பரவியது

இயேசுகிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன் நான்காவது நூற்றாண்டில், போதிதர்மா என்ற புத்தமதச் சாமியார், புத்த மதத்தைப் பரப்ப இந்தியாவிலிருந்து தென் சீனாவுக்குச் சென்றார். போதிதர்மா, சீனர்களுக்கு ஒழுக்க முறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்தார். கற்றுக் கொடுத்த போது, கத்தி இல்லாமல், இரத்தம் சிந்தாமல், தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கராத்தே என்கிற இந்தச் சண்டைப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொடுத்தார்.

ஜப்பானில் பரவியது

சீனாவிலிருந்து கராத்தே, ஜப்பானிலுள்ள ஒகினாத் தீவுக்குப் பரவியது, ஜப்பானிலுள்ள ஒகினாத் தீவில்தான் கராத்தேயின் சண்டை முறைகளுக்கு விதி வகுக்கப்பட்டது. கராத்தேயை ஒழுங்குடன் பாதுகாத்துக் கொள்ள வழி வகுக்கப்பட்டது.

ஜப்பானில் கராத்தே மிக வேகமாகப் பரவியது. ஜப்பானில் இப்போது கராத்தே தெரியாதவர்களே இலர். பள்ளிகளில் படிக்கும் போதே கராத்தே முறைகளைக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். கராத்தே இன்று ஜப்பானில் ஒரு கட்டாயப் பாடம்!

ஜப்பானில் கராத்தே தெரியாத ஆண்களும் இலர். பெண்களும் இலர். ஜப்பானில் இராணுவத்தில் உள்ளவர்களும் போலீஸ் படையில் உள்ளவர்களும் கூடக் கராத்தே கற்றுக் கொண்டாக வேண்டும். ஆகையால், கராத்தே என்பது இன்று ஜப்பானில் ஒரு வாழ்க்கைப் பாடமாகி விட்டது!

கராத்தே. 'கர' என்றால் வெறும் என்று பொருள். 'தே' என்றால் கை என்று பொருள். அதாவது, கராத்தே என்றால் வெறும் கை என்று பொருள்.

கையில் எந்த வித ஆயுதமும் இல்லை. அதனால் எந்த விதத் துன்பமும் இல்லை என்று பொருள்.

எதிரி தாக்கும்போது கராத்தே தெரிந்தவர்கள், முதலில் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, அதே நேரத்தில் மின்னல் விரைவில் வேகமாக, படுவேகமாக எதிரியைத் தாக்க வேண்டும். தாக்கி வீழ்த்த வேண்டும். கராத்தேயில் வேகம் மிக அதிகம் வேண்டும்! வேகமே கராத்தேயின் உயிர்!

கராத்தே ஆயுதங்கள்

கராத்தேக்குத் தேவையான ஆயுதங்கள் இயற்கையே, அந்த ஆயுதங்கள் இயற்கையாகவே நம்மிடம் அமைந்திருக்கின்றன.

கை முஷ்டி, இது ஓர் ஆயுதம்.

கையின் ஓரம். இது ஓர் ஆயுதம்.

முழங்கை. இது ஓர் ஆயுதம்.

கையின் பின்பக்கம். இது ஓர் ஆயுதம்.

கால் பாதம். இது ஓர் ஆயுதம்

காலின் பக்கம். இது ஓர் ஆயுதம்.

நம்மிடம் இருக்கும் இயற்கையான இந்த ஆயுதங்களால் எதிரியைச் சரியான இடத்தில் தாக்கினுல், சரியான முறையில் தாக்கினுல், எதிரி செயலற்று வீழ்வது உறுதி!

கராத்தேயில் கவனம் வேண்டும். மனத்தை ஒரு நிலேப்படுத்த வேண்டும். கருத்தொருமித்த ஒரு நிலே வேண்டும். ஆங்கிலத்தில் இதைச் சொன்னுல் Concentration என்று சொல்ல வேண்டும். கராத்தேயுடன் இந்த ஒரு நிலேப்பயிற்சியும் சேரவேண்டும். கவனம் செலுத்திக் கராத்தேயைக் கற்றுக் கொண்டால், வாழ்க்கையிலே எந்தப் பிரச்னேயையும் எதிர்த்து நின்று வெற்றி பெறும் மன வலிமையைப் பெற முடியும்.

மனவலிமை பெற்றுவிட்டவர்களின் முன்றேற்றத்தை எந்தச் சக்தியாலும் எந்தக் காலத்திலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது!

கராத்தேயை ஒரு தடவை கற்றுக் கொண்டால் போதாது. தேகப்பயிற்சி செய்வதைப் போல் தினம் பல தடவை கராத்தேயைப் பயில வேண்டும்.

கராத்தேயை நீண்ட நேரம் பயில வேண்டும் என்பது இல்லே. தினமும் கொஞ்ச நேரம் பயின்ருல் போதும். ஆனுல், நாள் தவருமல் குறிப்பிட்ட நேரப்படி தொடர்ந்து உற்சாகத்துடன் பயில வேண்டும்.

கராத்தேயை ஒரு விளேயாட்டு என்று கூடக் கொள்ளலாம். குற்றம் இல்லே. மல்யுத்தம், குத்துச்சண்டை ஆகியவை எப்படி மாபெரும் விளேயாட்டுக்களாக இன்று மதிக்கப்படுகின்றனவோ, அதைப்போலவே, கராத்தேயும் இப்போது மாபெரும் ஒரு விளேயாட்டாக மதிக்கப்படுகிறது,

சிறந்தது கராத்தேயா குத்துச்சண்டையா?

உலகத்தில் இப்போது கராத்தே சிறந்ததா, குத்துச் சண்டை சிறந்ததா? பலருக்குத் தெரியவில்லை. கராத்தே யைப்போல் குத்துச் சண்டையும் இன்று உலகம் முழுவதும் பிரபலமாக இருந்து வருகிறது. குத்துச்சண்டை வீரர் முகம்மது அலி, குத்துச் சண்டையில் இன்று உலக சாம்பியன். இவர் கராத்தேயைக் குத்துச் சண்டையால் வெல்ல முடியும் என்று சூழ் உரைத்தார். உலகத்திலேயே மிகப் பெரிய ஜப்பானியக் கராத்தே சாம்பியன் ஒருவருடன் மோதத் தயார் என்ருர் முகம்மது அலி.

டோக்கியோவில் குத்துச் சண்டை வீரருக்கும் கராத்தே வீரருக்கும் போட்டி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. நடந்தது. குத்துச்சண்டை வெல்லுமா, கராத்தே வெல்லுமா என்று பார்க்க மக்கள் திரண்டார்கள். உலகம் முழுவதிலிருந்தும் பலர் டோக்கியோவுக்கு இந்தப் பெரும் போரின் முடிவைக் காண வந்தார்கள்.

இந்தப் போரில், முகம்மது அலி, குத்துச் சண்டை முறை யினுல் தாக்க வேண்டும். கராத்தே சாம்பியன், கராத்தே முறையினுல் தாக்க வேண்டும்.

இந்தப் போரைப் பார்க்க வந்த பணக்காரர்கள். இதில் யார் வெற்றி பெறுவார்கள் என்று பந்தயம் கட்டினுர்கள். இந்தப் பந்தயப் பணம் கோடிக் கணக்கில் சேர்ந்தது!

போரின் முடிவு?

ஏமாற்றம்!

குத்துச்சண்டை சாம்பியன் முகம்மது அலியால் கராத்தே சாம்பியனை வீழ்த்த முடியவில்லை. கராத்தே சாம்பியனால் குத்துச் சண்டை சாம்பியன் முகம்மது அலியை வீழ்த்த, முடியவில்லை. இருவருக்கும் வெற்றி தோல்வி யின்றிப் பந்தயம் முடிந்தது, ட்ரா. இந்தப் போட்டியில் கலந்துகொண்ட குத்துச் சண்டை சாம்பியன் முகம்மது அலிக்கு ஒரு சில கோடி டாலர் கிடைத்தது. கராத்தே சாம்பியனுக்கு ஒரு சில கோடி டாலர் கிடைத்தது. இந்தச் சூதாட்டத்தில் மக்கள் ஏமாந்தார்கள். குத்துச் சண்டை சாம்பியனும் கராத்தே சாம்பியனும் ஒன்று சேர்ந்து மக்களை ஏமாற்றி விட்டார்கள்!

என்றாலும், உலக மக்களிடையே வெவ்வேறு விதமான கருத்துக்கள் இருந்தன. 'கராத்தே சாம்பியன் முயற்சி செய்திருந்தால் குத்துச்சண்டை சாம்பியனை வீழ்த்தியிருக்க முடியும். குத்துச் சண்டையை இழிவுபடுத்திவிடக் கூடாது என்பதற்காக அவர் அப்படிச் செய்யவில்லை' என்று கராத்தே ஆதரவாளர்கள் பேசிக் கொண்டார்கள். 'குத்துச் சண்டை வீரர் முயற்சி செய்திருந்தால் கராத்தே சாம்பியனை வீழ்த்தி யிருக்க முடியும். கராத்தேயை இழிவுபடுத்திவிடக் கூடாது என்பதற்காக அவர் அவர் அப்படிச் செய்யவில்லை' என்று குத்துச் சண்டை ஆதரவாளர்கள் பேசிக் கொண்டார்கள்.

உண்மை என்ன?

குத்துச் சண்டை சாம்பியனும் கராத்தே சாம்பியனும் மோதிக் கொண்ட இந்த உலகப் பெரும் போரில் வெற்றி தோல்வி என்பதே இருக்கக்கூடாது என்பதால், இந்தப் போட்டியை ஏற்பாடு செய்தவர்கள் வெற்றி தோல்வி யின்றிச் செய்து விட்டார்கள்!

இதிலே என்னுடைய கருத்து என்னவென்றால், எப் போது எங்கே எப்படிப் போர் நடந்தாலும் குத்துச் சண்டை சாம்பியனை, கராத்தே சாம்பியன், மூன்றாவது இரவுண்டி லேயே அடித்து வீழ்த்தி விடுவார்!

கராத்தே சாம்பியனால் தன் கையையும் காலையையும் பயன்படுத்த முடியும். ஆனால் குத்துச் சண்டை சாம்பியனால் தன் கைகளை மட்டும் தான் பயன்படுத்த முடியும். கால்களைப் பயன்படுத்த முடியாது. கராத்தே சாம்பியன், குத்துச் சண்டை வீரரின் பிடியில் அகப்படாமல், தொலைவில் நின்ற படியே காலால் தாக்கும் போது குத்துச் சண்டை சாம்பியன் மண்ணைக் கௌவித்தான் ஆகவேண்டும். வேறு வழியே இல்லை!

கராத்தேயின் தத்துவம்

யோகிகள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் மனத்தை மட்டும் பக்குவப்படுத்துகிறார்கள். உடலைப்பற்றித் துன்பம் கொள்வதில்லை. இதனால் யோகிகள், சாமியார்கள், தவமுனிவர்கள் ஆகியவர்கள் எல்லோரும் தம்மை மற்றவர்கள் தாக்குதலிலிருந்து தம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியாத நிலையில் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் கராத்தேயின் தத்துவம் முற்றிலும் வேறானது. உடலைப் பலமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே நேரத்தில் மனத்தையும் பக்குவமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கராத்தே பயிலுபவர்கள் உடல் பலமுடன் இருக்கத் தினமும் உடற் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். கராத்தே முறைகளைப் பயிலுவதே ஓர் உடற்பயிற்சிதானே! அதே நேரத்தில் தினமும் கொஞ்ச நேரம் தியானம் செய்து மனத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மனத்தைப் பக்குவம் செய்வதால் இவர்கள் தேவையில்லாத ஆசைகளுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் ஆளாவதில்லை. இதில் இவர்கள் யோகிகளாகிவிடுகிறார்கள்.

உடலைப் பலமுடன் வைத்துக் கொள்வதால், கராத்தே தெரிந்தவர்கள் எவ்வளவு எதிரிகள் வந்தாலும் ஆயுதமின்றி வெறும் கையினாலேயே அவர்களிடமிருந்து தம்மைப் பாது காத்துக் கொள்ள முடிகிறது.

தாக்க வரும் எதிரிகள்மீது இவர்கள் சினம் கொள்ளக் கூடாது. உணர்ச்சிவசப்படக் கூடாது. தம்மைத் தாக்க வருகிறவன் யாராயிருந்தாலும், அவன் வெறிபிடித்து, மூளையில்ருந்து நிலைதவறித் தங்களைத் தாக்க வருகிறான் என்று எண்ணி அவன்மீது இரக்கம் கொண்டு அவனிட மிருந்து தப்புவதற்காக மட்டும், தற்பாதுகாப்புக்காக மட்டும் கராத்தேயைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

எதிரியிடமிருந்து அடிவாங்காமல் தப்புவதுதான் கராத்தேயின் தத்துவம்! இதனால்தான் கராத்தே தெரிந் தவர்கள் ஒருவரையும் தாக்குவதில்லை; வீண் சண்டைக்கும் போவதில்லை. எப்போதும் இவர்கள் அமைதியுடன் இருக் கிறார்கள். கராத்தே கலையில் சண்டைப்பயிற்சியோடு மனப் பயிற்சியும் இருக்கிறது.

எதிரி தாக்கினாலும் கூட, மீண்டும் தாக்காதபடி தடுக்க வேண்டும். திரும்பித் தாக்கக்கூடாது. இதுதான் கராத்தேயின் தத்துவம்.

உண்மையில் கராத்தே தெரிந்தவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் தாக்கிக் கொள்வதில்லை. இவர்கள் வீண் வம்புக்கும் போக மாட்டார்கள்.

கராத்தேயில் மொத்தம் முப்பது வகைப் பாடங்கள் இருக்கின்றன. பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து .பயின்றால்தான் இந்த முப்பது பாடங்களையும் சரிவரக் கற்க முடியும். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து கொண்டேயிருக்கவேண்டும்.

எதிரியால் ஆபத்து ஏற்படுவது உறுதி, எதிரியைத் தாக்கினால்தான் மனித குலத்தை எதிரியிடமிருந்து தப்புவிக்க முடியும் என்ற முடிவான நிலை ஏற்பட்டால் மட்டுமே கராத்தே முறையில் தாக்க வேண்டும். மற்றபடி கராத்தேயில் எதிரியைத் தாக்குவது என்பதே இல்லை.

கராத்தே மாஸ்டர்களால் கனமான மரப்பலகைகளைக் கைகளாலேயே உடைக்க முடியும். அடுக்காக வைக்கப்பட்ட பல ஓடுகளையும் செங்கற்களையும் உடைக்கமுடியும்.

மிகவும் பயிற்சி பெற்ற கராத்தே மாஸ்டர்கள், வெறும் கையினால் பதினேழு சீமை ஓடுகளை ஒன்றாக அடுக்கி உடைக்க முடியும். இவர்களால் தலையினால் மட்டுமே ஏழு ஓடுகளை உடைக்க முடியும். தேங்காய்களை உடைப்பதெல்லாம் மிக மிக எளிது.

கராத்தேயில் மிகவும் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் காலால் உதைத்தே விளக்குக் கம்பத்தைக்கூடச் சாய்த்துவிட முடியும்!

கராத்தேயினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்

கராத்தேயைப் பலசாலிகள் தான் பயிலவேண்டும் என்பதில்லை. சிறுவர்களும், இளைஞர்களும், வயதானவர்களும், பெண்களும், உடல் பலமில்லாதவர்களும்கூடத் தமக்கு ஏற்ற கராத்தே பாடங்களைக் கற்று எதிரிகளிடமிருந்து தம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆயுதம் தாங்கிவரும் எதிரிகளைக்கூடக் கராத்தேயினால் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

காலால் எதிரியை உதைத்தால் சில வேளைகளில் எதிரியின் தொடை எலும்பு இரண்டாக உடைந்துவிடக் கூடும். காலால் தாக்குவது சில வேளைகளில் ஆபத்தாக முடியும்.

ஜப்பானியக் கராத்தேக்காரர்கள் (ஸானென் கொரேஷி) (Sanen Goroshi) முறையைக் கற்றுவைத்திருக்கிறார்கள். அதாவது இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி எதிரியைத் தாக்கினால், அப்போது ஒன்றும் வலியோ, பிடிப்போ தெரியாது. கையினால் தாக்குவது இது. கொஞ்ச நாட்கள் ஆனதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வலி ஏற்பட்டு எதிரி இறப்பான்.

ஜூனன் கொரேஷி (junenGoroshi) என்னும் முறையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அணு அணுவாகத் துன்பப்பட்டு இறப்பான்!

ஆனால் கொடியவர்கள்கூட இந்த மாதிரித் தாக்குதலைச் செயல்படுத்துவதில்லை.

கராத்தேயை
யார் வேண்டுமானாலும்
கற்கலாமா?

கராத்தேயை யார் வேண்டுமானாலும் கற்கலாம். எந்த வயதினர் வேண்டுமானாலும் கற்கலாம். கராத்தேயைக் கற்றுக்கொள்ள நல்ல உடற்கட்டுத் தேவையாக இருக்குமே, நல்ல பலம் தேவையாக இருக்குமே என்று எண்ண வேண்டாம். சாதாரண உடல் கட்டும் கொஞ்சம் பலமும் இருந்தால் போதும். கராத்தே கற்கலாம். கராத்தேயைப் பயின்றால் நல்ல உடற்கட்டு வரும். தானாக வரும். நல்ல பலம் வரும். தானாக வரும். ஆண்கள், பெண்கள், சிறுவர்கள், நடுத்தர வயதானவர்கள், வயதானவர்கள் யார் வேண்டுமானாலும் கராத்தேயைக் கற்கலாம்; கற்றுக் கொள்ளலாம்.

இப்போது கராத்தே கற்றுக்கொள்பவர்களில் பெரும் பாலோர் ஆண்களே, ஆகையால், இது ஆண்கள் மட்டுமே கற்றுக் கொள்ளக் கூடியது என்று பலர் எண்ணுகிருர்கள். இது தவறு. பெண்களும் கராத்தேயைக் கற்கலாம். இப்போது பெண்களும் கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள் கிருர்கள்.

கிரிக்கெட் ஒரு காலத்தில் ஆண்கள் விளேயாடக் கூடிய ஒன்ருக மட்டுமே இருந்து வந்தது. ஆனுல் இப்போது பெண்களும் கிரிக்கெட் விளேயாடுகிருர்கள். அல்லவா? இதைப்போல்தான் கராத்தேயும். இப்போது பெண்களும் கராத்தேயைக் கற்றுக்கொள்கிருர்கள். கற்று வருகிருர்கள்.

கராத்தே கற்றுக்கொள்ளும் பெண்களுக்கு உடல் அழகு அதிகமாகிறது. உடம்பின் உறுப்புக்கள் எடுப்பாகவும் கவர்ச்சியாகவும் மாறி அமைகின்றன. கராத்தேயால் ஊளேச் சதை இறுகுகிறது. இதனுல் கராத்தே கற்கும் பெண்கள், பேரழகிகளாக மாறுகிருர்கள்!

ஆபத்தான நேரங்களில் பெண்கள் தங்களேப் பாது காத்துக் கொள்ளக் கராத்தே மிகவும் உதவுகிறது. கராத்தே கற்ற பெண்கள், இருட்டில் தனியாகப் போக அஞ்சுவது இல்லே. கராத்தே தெரிந்து வைத்திருக்கும் பெண்கள் எதற்கும் எப்போதும் பயப்படுவது இல்லே. கராத்தே தெரிந்த பெண்களுக்கு மனத்தில் எந்தவிதக் குறையும் எப்போதும் ஏற்படுவதில்லே. கராத்தே கற்ற பெண்களுக்கு எப்போதும் மன உறுதியும் தன்னம்பிக்கையும் இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன. தேவையானுல், ஆண்கள் துணே இல்லாமலே அவர்கள் வாழ்ந்து விடத் துணிந்து விடுகிருர்கள்!

பெண்கள் கராத்தேயைக் கற்றுக் கொண்டால் ஆண் களேப் போல் நடந்து கொள்வார்கள், அவர்களிடம்

பெண்மை இருக்காது என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள்; தவறு. இது ஒரு தவறான எண்ணம்.

கராத்தேயைப் பெண்கள் பயிற்சி பெறும்போது, பரத நாட்டியம் பயிலும்போது அவர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்ச்சிகள் ஏற்படுமோ, அப்படிப்பட்ட உணர்ச்சிகள்தாம் ஏற்படும். பரத நாட்டியம் பயின்ற பெண்கள் பெண்மையை இழந்து விட்டார்கள் என்று சொல்ல முடியுமா? முடியாது. அதைப் போல், கராத்தே பயின்ற பெண்களும் ஒரு நாளும் தங்கள் பெண்மையை இழப்பது இல்லை!

கராத்தேயை மிகவும் வயதானவர்களும் கற்கலாம்; பயிலலாம். ஜப்பானில் எண்பது வயதை அடைந்தவர்கள் கூட இன்னும் தொடர்ந்து கராத்தேயைப் பயின்று வருகிறார்கள்.

உடலில் ஏதாவது கோளாறு இருப்பவர்கள் மட்டும் இந்தக் கராத்தே விஷயத்தில் கொஞ்சம் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

உடம்பில் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பவர்கள், கராத்தே பயிற்சியை மேற்கொள்ளகமல் இருப்பது சிறப்பு. கொஞ்சமாக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கராத்தேயைக் கற்கலாம்.

இருதய நோய் உள்ளவர்கள் கராத்தே கற்கக் கூடாது. இருதயம் மிகவும் வீக்காக இருப்பவர்கள் கராத்தே பயிற்சிகளைச் செய்வது மிகவும் ஆபத்து!

மூத்திரப் பையில் கோளாறு இருப்பவர்கள், அந்தக் கோளாறு முற்றிலும் நீங்கும்வரை கராத்தே பயிலக் கூடாது.

வயிற்றில் கோளாறு இருந்தால் குற்றம் இல்லை. கராத்தே கற்கலாம். ஈரலில் கோளாறு இருந்தால் கராத்தே பயிற்சியைக் கண்டிப்பாகச் செய்யக்கூடாது!

சுவாசப் பையில் கோளாறு இருந்தாலும் கராத்தே பயிற்சிகளைச் செய்யக்கூடாது.

அதிகமான இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், ஹார்ட் அட்டாக் வந்தவர்கள், மூத்திரப்பையில் கோளாறு உள்ள வர்கள், ஈரலில் கோளாறு உள்ளவர்கள், சுவாசப்பையில் கோளாறு உள்ளவர்களெல்லாம் பரிபூரணமாக முழு ஓய்வு எடுக்க வேண்டியவர்கள்!

கராத்தே பள்ளிக்குப் போகவேண்டுமா?

கராத்தே பயிற்சியைக் கற்றுக் கொடுக்க இப்போது முக்கியமான நகரங்களில் ஏகப்பட்ட பள்ளிகள் தோன்றி யிருக்கின்றன. கராத்தே சண்டை முறைகளைப் பயிலக் கற்றுக் கொடுப்பவர்கள், இதற்காகப் பயிற்சிக் கூடங்களை வைத்திருக்கிறார்கள். இந்தப் பயிற்சிக் கூடங்களுக்கு டோஜோ (Dojo) என்று பெயர்.

கராத்தே மற்றப் பயிற்சி முறைகளைப்போல் பயிற்சிக் கூடங்களுக்குப் போயே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. பயிற்சிக் கூடங்களுக்குப் போகாமல் நாமே கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்ளலாம், வீட்டிலேயே ஓர் அறையில் இந்தக் கலையைப் பயில முடியும். கராத்தேயைத் தன்னந் தனியாகப் பயிலலாம். ஒருவர் துணையும் இதற்குத் தேவை இல்லை. ஆரம்பநிலைகளைத்தாமே கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம். நமக்கு எந்த அளவு

தேவையோ அந்த அளவுதானே கற்றுக் கொள்ளப் போகி றோம். மாஸ்டர் ஆகவேண்டும், பெல்ட் வாங்கவேண்டும் என்றால் தான் பயிற்சிக் கூடங்களுக்குப் போய் முறையாகக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

குத்துச்சண்டை பயிலுபவர்கள் முதலில் தனியாக மணல் மூட்டையைக் கட்டித் தொங்கவிட்டு அதைக்குத்திப் பயிற்சி பெறுகிறார்கள். அப்புறம் நாளடைவில் மற்றவர் களுடன் குத்துச் சண்டைப் போட்டுப் பழகிக் கொள்கி றார்கள். எடுத்தவுடன் மற்றவர்களுடன் குத்துச் சண்டை போடுவது என்பது முடிகிற காரியமா?

குத்துச் சண்டை பயிலுகிறவர்களுக்கு முதலில் மணல் மூட்டை வேண்டும். கராத்தே பயிலுகிறவர்களுக்கு முதலில் எதுவும் தேவை இல்லை. தன்னந்தனியாக எவர் உதவியும் இல்லாமல் கராத்தேயைப் பழகலாம். கராத்தே கற்றுக் கொள்வதற்குக் கடைசி வரையில் மற்றவர்கள் துணைதேவை இல்லை. உடற்பயிற்சி எப்படிச் செய்கிறோம்? தன்னந்தனி யாகத் தானே செய்கிறோம். இதுமாதிரி, தன்னந்தனியாக உடற்பயிற்சி செய்வதைப் போல், தன்னந்தனியாகக் கராத்தேயைக் கற்றுக்கொண்டு திடீரென்று எதிரிகளைத் தாக்கலாம். மற்றவர்கள் தாக்குதலிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். கராத்தேயின் தனிப்பெரும் சிறப்பு இது!

கராத்தேயைத் தினமும் அரைமணிநேரம் பயின்றால் போதும். காலையில் அரைமணி நேரம் கராத்தே பயிலுவது நல்லது. சிறப்பு. காலைதான் வாய்ப்பான நேரம். மாலை யிலும் பயிலலாம். ஆனால், மாலையில் ஒரு மணிநேரம் பயிற்சி செய்வதைவிட, காலையில் அரை மணி நேரம் பயிற்சி செய்வது நல்லது. சிறப்பு.

கராத்தேயைப் பயில எந்த விதமான கருவியோ சாதனமோ தேவை இல்லை. இதனால் கராத்தே பயிலுபவர் களுக்கு எந்தவிதமான செலவும் இல்லை கராத்தே பயிலும்

போது அதற்குரிய உடையைத் தைத்துக் கொள்கிறார்களே, இது ஒன்றுதான் செலவு. கராத்தே மாஸ்டரிடம் போய்க் கற்றுக் கொண்டால் அதற்கு மாதம் இவ்வளவு என்று பணம் கொடுக்க வேண்டும். நாமே கற்றுக்கொண்டால் இந்தச் செலவு இல்லை. இதனால் கராத்தேயை ஏழை எளியவர்களும் கற்றுக் கொள்ளலாம். கராத்தே உடைக்குச் செலவு அதிகம் வராது. கிமானோ உடை. அதாவது ஒரு லூஸ் பைஜாமா, ஒரு லூஸ் ஜிப்பா. அவ்வளவுதான்!

கராத்தே பயிலப் பத்து சதுரகெஜம் இடம் வேண்டும். இந்த இடம் வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்கும் ஒரு பெரிய அறையாக இருக்கலாம், அல்லது தோட்டத்தில் இருக்கலாம். புல்வெளியில் இருப்பது மிகவும் நல்லது. கராத்தேயை, வெட்ட வெளியில் பயிலுவது மிகவும் நல்லது. காற்று வீசும் இடத்தில் எந்தப் பயிற்சியைச் செய்தாலும் அது மிகவும் நல்லது.

கராத்தே பயிலும்போது இலேசான தளர்ந்த எளிய பைஜாமாவையும் ஜிப்பாவையும் அணிய வேண்டும்.

கராத்தே பள்ளிகளில்

பயிற்சிக் கூடங்களில் பயிலும்போது வழக்கமான கிமானோ உடையை அணியும்படி சொல்லுகிறார்கள். வீட்டில் நாமே பயிலும்போதும் இந்தக் கிமானோ உடையை அணிவது நல்லது. கிமானோ உடை இல்லை யென்றாலும் அதனால் குற்றம் இல்லை. பைஜாமாவும் ஜிப்பாவும் அணிந்து கராத்தே பயிலலாம். வெறும் உள் டிராயரும் வெறும் உள் பனியனும் மட்டும் அணிந்துகூடக் கராத்தேயைப் பயில லாம். வீட்டிற்குள் பயிலும்போது எப்படி வேண்டு மானாலும் இருக்கலாம்; ஆனால் வெட்ட வெளியில் பயிலும்

போது கிமானோ உடை அணிவது பயிலுவது நல்லது. இந்தக் கிமானோ உடை இப்போதெல்லாம் பல கடைகளில் ரெடிமேடாகவே விற்கிறது. பெரும்பாலும் ஒரே சைஸ் தான். அப்படிக் கிடைக்கவில்லை என்றால், எந்தத் தையற் காரரால் வேண்டுமானாலும் இதை உடனே தைத்துக் கொடுக்க முடியும்.

டோஜா என்று அழைக்கப்படும் பயிற்சிக் கூடங் களில் கற்றுக் கொள்வதில் சில விதிகள் இருக்கின்றன. தினமும் நேரப்படி அங்கே போக வேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பயிற்சிகள் தொடங்கும். மற்றவர்களுடன் வரிசையாக நின்று ஓர் ஒழுக்ககத்துடன் கராத்தேயைப் பயில வேண்டும். கராத்தேயைச் சொல்லிக் கொடுக்க ஒரு மாஸ்டர் இருப்பார். அவர் நீங்கள் செய்யும் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டுவார். தவறுகளைச் சரிப்படுத்துவார்.

கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்பவர்கள் முதலில் பல தவறுகளைச் செய்யக் கூடும். பிறகு இந்தத் தவறுகளைத் திருத்துவது கடினம். ஆகையால், முதலிலிருந்தே தவறுகள் செய்யாமல் இதைக் கற்றுக் கொள்வது சிறப்பு.

கராத்தே பயிற்சிக் கூடங்களில் கராத்தேக்குத் தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் முதல் இரண்டு மணி நேரம் வரையில் பயிற்சி கொடுக்கிறார்கள். கூட்டமாக எல்லாருக்கும் ஒன்றாகவே பயிற்சி கொடுக்கிறார்கள். வாரத்தில் இரண்டு தினங்கள் முதலில் பயிற்சி பெற்றால் போதும். ஆனால் வீட்டில் தினமும் அரைமணி நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். முடிந்தால் காலையில் பயிற்சி செய்யலாம். முடியாவிட்டால் மாலையில் பயிற்சி செய்ய லாம்.

கராத்தேயில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் கிமானோ உடை அணிவது மிகவும் முக்கியம்.

கராத்தேயில் எந்த அளவுக்கு ஒவ்வொருவரும் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்த ஒவ்வொரு வகை பெல்ட் அணிகிறார்கள். இந்த பெல்ட் அணிவதைப் போலவே கிமானோ உடை அணிவதும் மிகவும் முக்கியம்.

கராத்தேயில் முதல் தேர்ச்சி பெற்றதும் வெள்ளை நிறத்தில் பெல்ட் அணிகிறார்கள். இதற்கு அடுத்தபடியாக இளஞ்சிவப்பு பெல்ட்; இதற்கு அடுத்தபடியாகப் பழுப்பு பெல்ட். இறுதியாக முற்றிலும் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் கறுப்பு பெல்ட் அணிகிறார்கள்.

கராத்தே மாஸ்டர்கள், பெல்ட் கொடுப்பதில் ஒரே மாதிரியான விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பது இல்லை. சில கராத்தே மாஸ்டர்கள், பச்சை பெல்ட் கொடுக்கிறார்கள். சில கராத்தே மாஸ்டர்கள், மஞ்சள் பெல்ட் கொடுக்கிறார்கள். பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற பெல்ட் என்றால் ஏகப்பட்ட சங்கதிகள் தெரிந்தவர்கள் என்று அர்த்தம் அல்ல, இளஞ்சிவப்பு அல்லது பழுப்பு நிற பெல்ட்டுகளுக்குப் பதில் இப்படி அவர்கள் பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற பெல்ட்டைக் கொடுக்கிறார்கள்.

கராத்தே கற்றுக் கொடுப்பதிலும் கராத்தே பயிலுவதிலும் பலவகைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு மாதிரியாக இவை வேறுபடுகின்றன.

கராத்தே கற்றுக் கொள்பவர்கள், தாங்கள் எந்த பெல்ட்டை அணியவேண்டும் என்பது பற்றித் தாங்களே முடிவு செய்யக் கூடாது; இதை மட்டும் கராத்தே மாஸ்டர்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். பயிற்சி கொடுத்த பின், போட்டிகளில் உங்களது திறமையைக் காட்டிய பிறகே இந்த பெல்ட்டைக் கொடுக்கிறார்கள்.

*

கராத்தேயில் இரகசியம் உண்டா?

இல்லை, எதுவும் இல்லை, எந்த இரகசியமும் இல்லை!

கராத்தே பயிலுபவர்களில், சிலர் இதை இரகசியமாகப் பயில வேண்டும் என்று எண்ணுகிறார்கள். கராத்தே பயிற்சியில் இரகசியங்கள் எதுவும் இல்லை. கராத்தேயின் விதிகளெல்லாம் எல்லாருக்கும் தெரிந்தவையே. கராத்தே பயிற்சி பெற்றவர்கள் அனைவருக்கும் இந்த விதிகள் தெரியும். புரியும்!

ஒரு காலத்தில் ஜப்பானில் கராத்தே பயிலுவது சட்ட விரோதமானது என்று கருதப்பட்டது. காரணம், கராத்தே பயிலுவதைச் சட்டம் அனுமதிக்கவில்லை. ஆகையால் ஜப்பானியர்கள் இந்தக் கலையை இரகசியமாகக் கற்று வந்தார்கள். இப்போது கராத்தே பயிலக் கூடாது என்று உலகத்தில் எங்கேயுமே சட்டம் இல்லை. கராத்தேயை யார் வேண்டுமானாலும் பயிலலாம். எங்கு வேண்டுமானாலும் பயிலலாம்.

கராத்தே கற்றுக் கொடுக்கும் மாஸ்டர்கள் சிலர் தங்களுடைய பிழைப்புக் கெட்டுப் போகுமோ என்று பயந்து கராத்தே சண்டைப் பயிற்சிகளை இரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். விவரம் தெரியாதவர்கள்தாம் இவர்கள் சொல்லுவதைக் கேட்டு ஏமாறுகிறார்கள்!

கராத்தே ஜப்பானில் தடை செய்யப்பட்டிருந்த போது, அதை ஜப்பானியர்கள் மிகவும் இரகசியமாகப் பயின்று வந்தார்கள். சட்டத்தையும் மீறிக் கராத்தே பயின்றவர்கள், இரகசியமாக இதைப் பயின்றதால் மிகவும் துணிவுள்ள

வர்களாக விளங்கினார்கள். சட்டத்திற்கு மதிப்புக் கொடுப்பதற்காக இவர்கள் தாங்கள் கற்றுக் கொண்டதை மிக இரகசியமாக வைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

கராத்தேயில் உண்மையில் மர்மம் எதுவும் இல்லை. இரகசியம் எதுவும் இல்லை.

சுருக்கெழுத்துத் தெரியாதவர்களுக்குச் சுருக்கெழுத்து என்ன என்பது புரிவதில்லை. அது ஏதோ ஓர் இரகசிய மொழி, திறமை மிகுந்தவர்களுக்கு மட்டும்தான் அது புரியும் என்று எண்ணுகிறார்கள். இதனால் சுருக்கெழுத்துத் தெரிந்தவர்கள் தங்களைவிடப் புத்திசாலிகள், உயர்ந்தவர்கள் என்று அவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். அறியாமை, உண்மையில் சுருக்கெழுத்துப் பயிற்சியைப் பெற்றால், பெற்றவர்கள் எல்லாரும் அதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்; இதற்கு ஒன்றும் புத்திசாலித்தனம் தேவை இல்லை.

கராத்தே ஏறக்குறைய இந்தச் சுருக்கெழுத்தைப் போன்றதுதான். இதைப் பயின்றவர்களுக்கு இது மிக எளிதாகப்படும். இதைப் பயிலாதவர்களுக்கு இது மிகவும் கடினமாகத் தோன்றும். கராத்தேயில் மர்மம் என்பது எதுவும் இல்லை. இதை யார் வேண்டுமானாலும் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஒரு சிலருக்குத்தான் இது வரும், மற்றவர்களுக்கு இது வராது என்பதெல்லாம் பொய்; சுத்தப் பொய். கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கிவிட்டால் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரும். கராத்தே தேகப் பயிற்சி மாதிரித் தானே!

கராத்தே இப்போது ஒரு விளையாட்டாக மதிக்கப்படுகிறது. கராத்தே என்பது மற்றவர்கள் தாக்கும்போது தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், அவர்களைத் திருப்பித் தாக்கவும் மட்டும் உதவும் ஒரு கலை என்று மட்டும் எண்ணாமல், இப்போது அதை ஒரு விளையாட்டாக மதிக்

கிறுர்கள். இதனுல் கராத்தே இன்று உலகம் முழுவதும் பரவி நிற்கிறது.

கராத்தே பயிற்சியை இப்போது போலீஸில் இருக்கிறவர்களும் இராணுவத்தில் இருக்கிறவர்களும் கற்றுக்கொள்கிறுர்கள். அவர்களுக்கு கராத்தே மிகவும் முக்கியம். அவர்கள் தொழிலுக்கு அவசியம்.

சாதாரண பொதுமக்கள் தெருச் சண்டைகளிலிருந்து தங்களைக் காத்துக் கொள்ளவும், திருடர்கள், கொள்ளைக் காரர்கள், வழிப்பறிக்காரர்களிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளவும் கராத்தேயில் ஒரு சில அவசியமான முறைகளை மட்டும் கற்றுக் கொண்டால் போதும்.

கராத்தேவுக்கான சில தேகப்பயிற்சிகள்

கராத்தே கற்றுக் கொள்ளுபவர்கள் தங்கள் கால்களை மிக ஆரோக்கியமாகவும் பலமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காக முதலில் இவர்கள் சில பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மற்ற எளிய தேகப்பயிற்சிகளைப் போன்றவை அல்ல இவை. தொடர்ந்து வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் இந்த தேகப் பயிற்சிகளைத் தினமும் தொடர்ந்து கொஞ்சநேரம் பழக வேண்டும். இவற்றைத் தொடர்ந்து பழகினுல் உடல் உறுதியாவதுடன், விரைந்து செயல்படவும் முடியும். புலியைப்போல், சிறுத்தையைப் போல், மானைப்போல் தாவிஓடி இயங்க முடியும். உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகமும் மின்சாரத்தால் இயங்குவதைப் போல் மிக எளிதில் மிக விரைவாக இயங்கும். மின்னல் போன்ற விரைவு கிடைக்கும்.

இந்தப் பயிற்சிகளை நீண்ட நேரம் பயில வேண்டும் என்பதில்லை. தினமும் பத்து நிமிடங்கள் பயின்ருல்

போதும். வெறும் வயிற்றுடன், உண்பதற்கு முன்பே இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். காலையில் எழுந்ததும் இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது மேலும் சிறப்பானது.

தனியாகவே இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். ஓர் அறையிலோ, தோட்டத்திலோ இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்ய லாம். இதற்கு மற்றவர்களின் உதவி தேவையில்லை. ஒன்றிரண்டு பயிற்சிகளுக்கு மட்டும் மற்றவர்கள் உதவி தேவை.

கராத்தேவுக்கு என்று ஏராளமான பயிற்சிகள் இருக் கின்றன. ஆனால் மிகவும் தலையாய பயிற்சிகள் இவை. மிகவும் தேவையானவை.

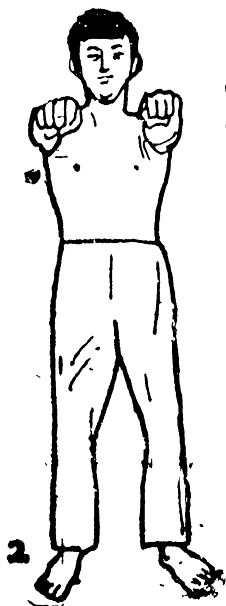
**முதல்
பயிற்சி**


1

இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து வைத்து, கொஞ்சம் வளைந்து நிற்க வேண் டும். இரண்டு கைகளையும் முழங்கால் முட்டிகளின்மீது வைக்க வேண்டும். கால் களை அழுத்தி வைத்துக் கொண்டு, ஒரே இடத்தில் நின்றபடி இடுப்பையும் கணுக் கால்களையும் வலமிருந்து இடப்பக்கமாக (Anti clockwise) நகரும்படி அசைக்க வேண்டும். வட்டமாக அசையும்படி நகர வேண்டும். இருபது அல்லது முப்பது தடவை இப்படிச் செய்துவிட்டு, எதிர்ப் பக்கமாக—அதாவது இடமிருந்து வலப் பக்கம் நகரும்படி இருபது அல்லது முப் பது தடவை வட்டம் போட்டு அசைக்க வேண்டும். தொடக்கத்தில் கொஞ்சம்

கடினமாக இருக்கும். ஆனால் பயிற்சி தொடங்கிய முதல் நாளே இதை எளிதில் செய்ய முடியும்.

இரண்டாவது
பயற்சி



எதிரியை ஆற்றலுடன் பிடிப்பதற்கு இந்தப் பிடி மிகவும் பயன்படும். கராத்தேக்காரர்களுக்கு அழுத்தமான பிடி மிகவும் தேவையானது.

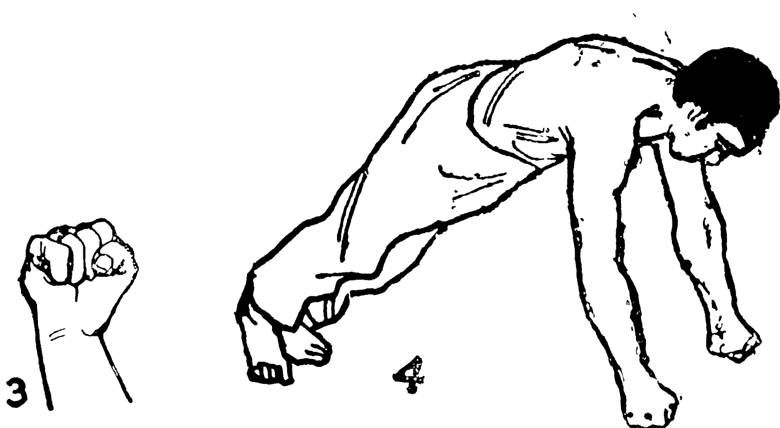
கால்களை அகலமாக வைத்து நேராக நிற்கவேண்டும். இரண்டு பாதங்களுக்கு இடையே இடைவெளி மூன்றடி இருக்க வேண்டும். பாதங்களின் முனைகள் வெளிப் பக்கம் பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் கால்களைக் கொஞ்சம் இலேசாக வளைத்து வைக்கவேண்டும்.

கைகளைத் தோள்களுக்கு நேராக முன்னால் நீட்டி, விரல்களை மடக்கி முஷ்டியாக்க வேண்டும். கைகளை நீட்டிப் பிடித்தபடியே, கைகளைத் திறந்து திறந்து மூட வேண்டும். மின்னல் விரைவில் இதைப் பல தடவை செய்யப் பழகவேண்டும்.

மூன்றாவது
பயிற்சி

'புஷ் அப்ஸ்' (Push Ups) என்றால் பலருக்குத் தெளிவாகப் புரியும். தண்டால் என்றாலும் புரியும். இந்த மூன்றாவது

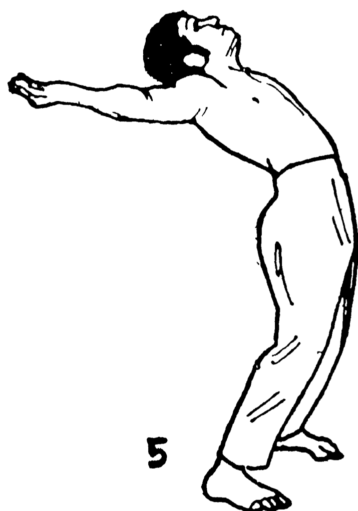
பயிற்சி ஏறக்குறைய தண்டாலைப் போன்றதுதான். ஆனால் தண்டாலில் கைகளை மூடுவது வழக்கமில்லை. ஊன்றிக் கொண்டு பயிற்சி செய்வார்கள். இந்தப் பயிற்சியில் கைகளை



மூடவேண்டும். அப்படி மூடுவதிலும் ஒரு விதி இருக்கிறது. மூன்றாவது படத்தைப் பாருங்கள். விரல்களை நன்றாக மடக்கி இறுக்கி உள்ளங்கையில் படியும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆட்காட்டி விரலின் மீது ஒரு விரலின் மீதும் பெருவிரல் நன்றாக அழுத்த வேண்டும். இப்படி இரண்டு முஷ்டிகளையும் வைத்துக்கொண்டு, தரையில் மண்டி யிட்டு உட்கார்ந்து, இரண்டு முஷ்டிகளையும் முன்னால் ஊன்றித் தண்டால் எடுக்க வேண்டும். கால்களின் முனை களும் கைகளின் முனைகளும் மட்டும் தரையைத் தொட வேண்டும். கால் முட்டிகளை மேலே எழுப்பி மீண்டும் தரை யைத் தொடும்படி செய்ய வேண்டும். இப்படியே பல தடவை செய்ய வேண்டும். பத்து தடவை இயங்கியதும் உடம்பை உயரே நிறுத்தி ஒரு சில விநாடிகள் அப்படியே இருக்கவேண்டும். பிறகு உடலைத் தாழ்த்தலாம். உடம்பை உயர்த்தும் போது கைகள் நேராக இருக்கவேண்டும். (படம் 4)

வயதானவர்களும் பெண்களும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்வது கொஞ்சம் கடினம். அவர்கள் கால் முட்டிகளை ஊன்றியபடியே உடம்பை ஓரளவுக்கு உயர்த்தித் தாழ்த்தினால் போதும். உடம்பு சரியில்லாதவர்களும் வயதானவர்களும் கடினமான பயிற்சிகளை செய்யக் கூடாது.

நான்காவது பயிற்சி

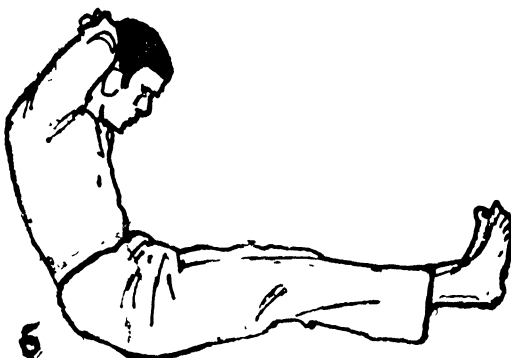


கராத்தேயில் மற்ற பாகங்களை விட இடுப்புக்கு மிகுந்த பலம் வேண்டும். இடுப்புக்கும் குறிப்பாக இரகசிய உறுப்புக்கள் இருக்கும் பக்கத்துக்கும் இந்தப் பயிற்சியினால் நல்ல பலம் கிடைக்கும்

கால்களை முடிந்த அளவுக்கு அகலமாக விரித்து நிற்கவேண்டும் கைகளை உயரத் தூக்கி அகலமாக விரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகள் திறந்தே இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகள் முன் பக்கம் பார்த்தபடி இருக்கவேண்டும். இந்த நிலையில் நிற்கும் மனிதனைப் பார்த்தால் X என்னும் ஆங்கில எழுத்து நினைவுக்கு வரவேண்டும். கால்களை வளைக்காமல் உடம்பைப் பின்னுக்குத் தாழ்த்தி, மறுபடியும் பின்னால் உடம்பை வளைத்து தரையைக் கைகளால் தொடவேண்டும். பின்னால் வளையும் போதும் முகம் கூரையைப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு சில தடவை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து விட்டு ஓய்வு பெற வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியில் பக்குவம்பெற ஒரு சில நாட்கள் பிடிக்கும். ஆனால் முயற்சியைக் கைவிடக்கூடாது.

ஐந்தாவது
பயிற்சி

தரையில் மல்லாந்து கால்களை நன்ருக நீட்டிப் படுக்க வேண்டும். கால்களை ஒன்ருகச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கழுத்தின் பின்னல் இரு கைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்களை மெல்ல உயர்த்தி, தலைக்கு நேராக வரும்படி கொண்டு வரவேண்டும். இப்படிச் செய் வதால் வயிற்றின் தசைகள் இறுகிக்கெட்டியாகிப் பலமடை கின்றன.



மீண்டும் கால்களைத் தாழ்த்த வேண்டும். ஆனல் கால் கள் தரையைத் தொடக்கூடாது. தரையின் பக்கத்தில் கால்கள் வந்ததும், மீண்டும் கால்களை உயரத் தூக்கிப் பழையபடி தலைக்கு மேல் நேராக வரும்படி செய்ய வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து பல தடவை செய்ய வேண்டும். ஆனல் கால்கள் தரையைத் தொடக் கூடாது. இந்தப் படத்தைப் பாருங்கள். பல தடவை தொடர்ந்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும்போது உடம்பு நீண்டு, பிறகு ஒரேயடியாக வளையும். ஒரு நாளைக்கு இருபது முப்பது தடவையாவது இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுபவர்களுக்கு

வியக்கத்தக்க வகையில் வயிற்றுத் தசைகள் பலம் பெறும் தொந்தி என்பதே இருக்காது.

ஆருவது பயிற்சி

ஏழாவது படத்தில் காட்டியிருப்பதைப்போல் கால்களை வளைத்து இரண்டு பாதங்களையும் நேருக்கு நேர் இணைத்து இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

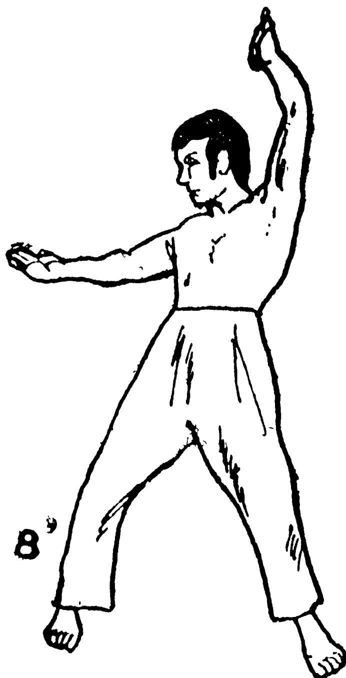


பிறகு இரண்டு பாதங்களையும் அப்படியே உயரத் தூக்கி, மீண்டும் தரையில் குதிகால்கள் அழுந்தும்படி கொண்டு வரவேண்டும். மிகவும் எளிய பயிற்சி. ஆனால் முதலில் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும் போது கால்களில் கொஞ்சம் வலி தெரியும். கால் தசைகளுக்கு உறுதியைக் கொடுக்கும் ஒரு பயிற்சி இது. இரண்டு பாதங்களையும் ஒட்டிய படியே சுமார் முப்பது முறையாவது தினமும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும், கால் முட்டிகளிலும் இடுப்பு ஜாயிண்டுகளிலும் சுலபமாக அசைவு ஏற்படவும் இந்தப் பயிற்சி உதவும்.

ஏழாவது பயிற்சி

கால்களை அகலமாக வைத்துக் கொண்டு இலேசாகப் பின்னுக்கு சாய்ந்து நிற்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் தோள்களுக்கு மேல் தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

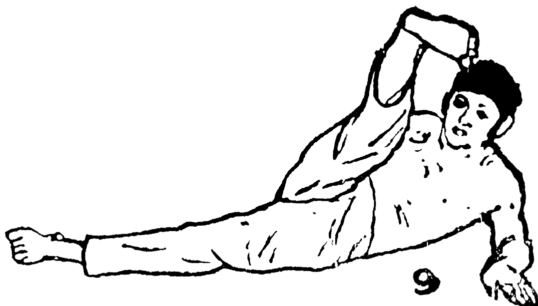
இரண்டு கைகளையும் மாற்றி மாற்றி நேராகவும் எதிர்ப்பக்கமாகவும் (Clockwise & Anti Clock wise) சுழற்ற வேண்டும். வலது கையைச் சுழற்றும் போது வலப்பக்கம் சாய வேண்டும். இடது கையைச் சுழற்றும் போது இடப்பக்கம் சாய வேண்டும். வளைந்த உடம்பு நிமிருவதற்குள் மற்ெறாரு கையைச் சுழற்றத் தொடங்க வேண்டும். இப்படியே மாறி மாறிப் பல தடவை சுழற்ற வேண்டும். கைகளின் அசைவுக்கு ஏற்ற படி உடம்பை வளைக்க வேண்டும். எட்டாவது படத்தைப் பார்த்தால் புரியும்.



எட்டாவது பயிற்சி

இரண்டு கால்களையும் நீட்டி, இடக்கையைத் தரையில், ஊன்றி இடப்பக்கம் உடம்பு மட்டும் தரையில் ஊன்றும்படி படுக்க வேண்டும். 9 வது படத்தைப் பார்த்தால் புரியும். வலது காலைத் தூக்கிப் பின்னுக்கு வளைத்து, மீண்டும் முன்னுக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். வலது கால் முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் வட்டமிடுவதைப்போல் பல தடவை செயல்படுத்த வேண்டும். காலின் விரல்கள் தாழ்ந்தும், குதிகால் வளைந்தும் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலை மாறாமல் காலை அசைக்கவேண்டும். வலது காலால் உதைத்தால் எப்படியிருக்குமோ அப்படி இருக்க வேண்டும் இந்த அசைவு.

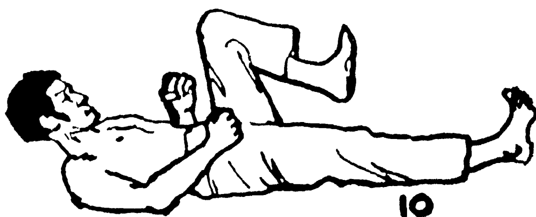
பதினைந்து தடவை வலது காலுக்குப் பயிற்சி கொடுத்து விட்டு, பிறகு வலப்பக்கம் திரும்பிப் படுத்து இடது



காலுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். இடது காலையும் இதேபோல் பதினைந்து தடவை உதைக்க வேண்டும்.

ஒன்பதாவது
பயிற்சி

கால்களைக் கொஞ்சம் அகலமாக வைத்து மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். வலது காலை வளைத்துக் கொஞ்சம் மேலே தூக்கி விரைவாக அதை உதைப்பதைப்போல் நீட்ட வேண்டும். இதுதான் கராத்தே உதைகளில் ஒன்று.



உடனே இடது காலை வளைத்துக் கொஞ்சம் தூக்கி நேராக உதைக்க வேண்டும். அப்படிக் கால்களை ஒவ்வொன்றாக,

மாறி மாறி உதைக்கும் போது கைகளை இறுக மூடிக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் வேகம் வரும். உதையில் பலம் இருக்கும். 10வது படத்தைப் பாருங்கள். குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு முப்பது தடவையாது இந்த உதைகளைப் பழகவேண்டும். அப்போதுதான் பலன் கிடைக்கும்.

பத்தாவது பயிற்சி

எவ்வளவு கடினமான பயிற்சியானாலும் அதைப் பழக்கத்தினால் வெல்ல முடியும் என்பதற்குச் சான்று இது. மனம் தளராமல், விரைவு கொள்ளாமல் இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். கைகளை ஊன்றிக் கால்களை நீட்டி உட்காரவேண்டும். பதினோராவது படத்தைப் பார்த்தால் விளங்கும். வலது காலை இடம் பெயராமல் நீட்டிக் கொண்டு, இடது காலை மட்டும் அப்படியே இடப்பக்கம் முடிந்த அளவுக்கு விலக்கிக் கொண்டு போக வேண்டும். கால் தரையில் படலாம். இடது காலை முடிந்த வரையில் விலக்கிக் கொண்டு போய் விட்டு மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அப்படிக் கொண்டு வரும்போது இடது காலின் முனை வலது கணுக்காலில் தொடும்படிவர வேண்டும். இப்படியே பத்துத் தடவை செய்து விட்டுப் பிறகு வலது காலை அசைத்துப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். வலது காலுக்கும் குறைந்தது பத்துத் தடவை பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். கைகளை நன்றாக ஊன்றிக் கொண்டு இடுப்பைத் தூக்கிக் காலை வளைத்தால் மேலும் நல்லது. இந்தப் பயிற்சிச் செய்யும்போது ஏதோ சர்க்கஸிற்காகப் பழகுவதைப் போல் இருக்கும்!



ாதினொருவது
பயிற்சி

நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். அதே நேரத்தில் உடம்பின் எடையை இடது பாதத்தின் மீது போடவேண்டும். அதாவது ஒரே காலில்தான் நிற்க வேண்டும். வலது காலைத் தூக்கி மடக்கிக் கொண்டு, படத்தில் காட்டியபடி இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் (படம் 12) வலதுகை மேல் பக்கமும் இடதுகை கீழ்ப்பக்கமும் பிடித்திருக்க வேண்டும். பிறகு திடீரென்று இரு கைகளையும் விட்டுவிட்டுக் காலை வலப் பக்கம் உதைக்க வேண்டும். உதை விடும் போது, கால், ஸ்பிரிங்கைப்போல் இயங்க வேண்டும்.


12

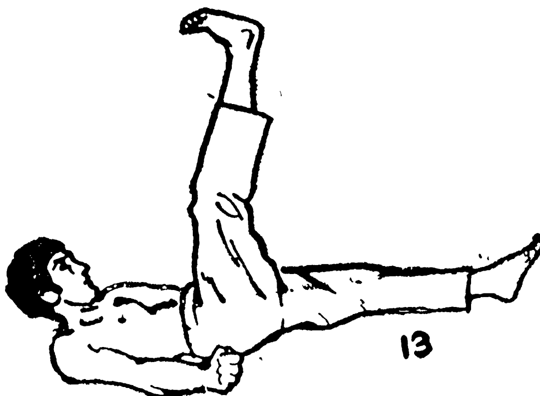
வலது காலில் ஊன்றி நின்றுகொண்டு, இடது காலைத் துக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு இடப்பக்கம் ஐந்து அல்லது ஆறு தடவை உதைக்க வேண்டும்.

மிகவும் பழகிய பிறகும் இந்தப் பயிற்சியை ஐந்து அல்லது ஆறு தடவைக்கு மேல் செய்யக் கூடாது. மிகவும் விரைவாக உதைக்கக் கூடாது. மிக அளவுடன் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி இது.

பன்னிரண்டாவது
பயிற்சி

கீழே மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்கள் கொஞ்சம் வளைந்திருக்கவேண்டும். வலது காலைத் தூக்கி நீட்டி வயிற்றுக்கு மேல் இரண்டு அடி உயரத்தில் இருக்கும்

பந்தை உதைப்பதைப் போல் உதைக்க வேண்டும். (படம் 13) இரண்டு நிமிடங்கள் வரையில் இப்படி வலது காலால் உதைத்து விட்டு, பிறகு இடது காலால் உதைக்க வேண்டும்.



தொடங்கும் போது முதலில் மெல்ல உதைக்க வேண்டும். போகப் போக விரைவுடன் உதைக்க வேண்டும். அப்போது தான் கால்களில் வலியோ பிடிப்போ ஏற்படாது.

பதிமூன்றுவது
பயிற்சி

கால்களை மிக அகலமாக வைத்து நிற்க வேண்டும். இரண்டு கால்களுக்கும் உடையே மூன்றடி இடைவெளி யாவது இருக்க வேண்டும். இரண்டு கால்களையும் வளைத்து முன்னங்கால்கள் உள்பக்கம் வளைந்திருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். குதிகால்கள் வெளிப்பக்கம் வளைந்திருக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட நிலையில் நிற்பதற்கு கிபா டாச்சி (Kiba dachi) என்று பெயர்.

வலது காலில் உடலின் எடையைத் தாங்கிக் கொண்டு இடது காலைத் தூக்கி வலது காலின் தொடையைத் தொட

வேண்டும். எந்த அளவிற்குக் காலை உயர்த்த முடியுமோ அந்த அளவுக்கு உயர்த்தி, தொடையைத் தொட வேண்டும்.

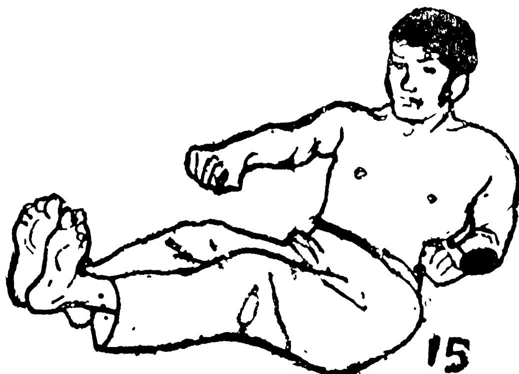

14

உடனே இடது காலைத் தொங்கப் போட்டு அதில் உடலின் எடையைப் போட்டுவிட்டு, வலது காலைத் தூக்கி இடது காலின் தொடையைத் தொடவேண்டும். மின்னல் விரைவில் மாறி மாறி இரண்டு கால்களுக்கும் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து இரண்டு நிமிடங்கள் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். கால்களை மாறிமாறி வைத்துப் பயிற்சி செய்யும்போது ஒரு விஞடி கூட உடம்பு நேராக நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பயிற்சி முடிந்த பிறகு தான் இரண்டு கால்களாலும் நேராக நிற்கலாம்.

பதினான்காவது பயிற்சி

இரண்டு கால்களையும் இணைத்து நீட்டியபடி உட்கார வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் மூடிக்கொண்டு, உட்கார்ந்தபடியே வலது கையை நீட்டிக் குத்தவேண்டும். அப்படிக் குத்தும்போது கைவிரல்கள் இறுகவேண்டும். பெருவிரல் ஆள்காட்டி விரலின் மீதும் ஒரு விரலின் மீதும் நன்றாக அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும். வலது கை குத்தும் போது இடது கை மேல்பக்கம் திரும்பிப் பக்கவாட்டில் இருக்கவேண்டும். வலது கையை இழுத்துக்கொண்டு இடது கையால் அழுத்தவேண்டும். இடது கை குத்தும் போது கீழ்ப்பக்கம் திரும்பவேண்டும். பெருவிரல் ஆள்காட்டி விரலையும் நடுவிரலையும் அழுத்திப் பிடிக்கவேண்டும். ஒரு

கைக்குத்தும்போது மற்ஞெரு கை மேல்பச்கம் திரும்பிப் பக்க வாட்டில் இருக்க வேண்டும். (படம் 15) விரைந்து மின்னல்



வேகத்தில் குத்த வேண்டும். அதே நேரத்தில் கால்களைக் கொஞ்சம் உயர்த்த வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியால் வயிற்றுக்கு நல்ல பலம் கிடைக்கும்.

பெண்கள் சாதாரணமாக உட்கார்ந்து கொண்டு இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

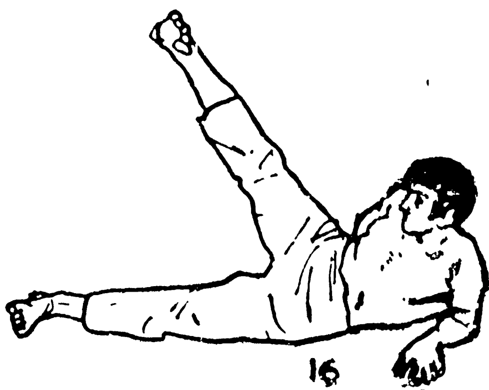
பதினைந்தாவது பயிற்சி

கைகளை மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்துவதற்குக் கொஞ்சம் தேர்ச்சி பெற வேண்டும்.

பக்கவாட்டில் உதைப்பதற்குக் கராத்தேகாரர்கள் ஜப்பானிய மொழியில் யோகோ கேரி (Yogo-Geri) என்பார்கள். ஆங்கிலத்தில் சைட்கிக் (Side Kick) என்பார்கள். இதற்கு இந்தப் பதினைந்தாவது பயிற்சி வேண்டும்.

இடப்பக்கம் திரும்பிப் பக்கவாட்டில் படுக்கவேண்டும். இடக்கையால் ஊன்றிப் படுக்க வேண்டும். காலின் முனையை

இடது பக்கம் பார்த்தபடி வைத்துக் கொண்டு வலது காலை உயர்த்தி உதைக்க வேண்டும். பிறகு வலது காலை மடக்கி இடதுகாலின் கணுக்காலைத் தொட்டுவிட்டு மீண்டும் மேலே உதைக்க வேண்டும். இப்படியே ஐந்து தடவை உதைத்து விட்டு, திரும்பிப் படுத்து இடது கால்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

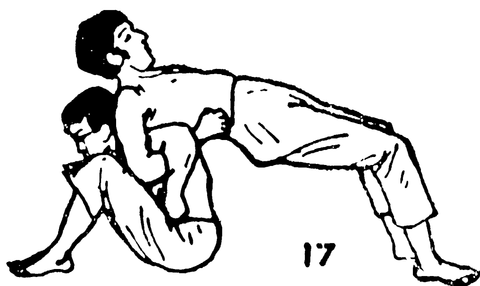


பதினொருவது
பயிற்சி

மற்றொருவரின் உதவியுடன்தான் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள முடியும். கராத்தே கற்றுக் கொள்ளும் இரண்டு பேர்கள் ஒன்று சேர்ந்தால் போதுமே!

ஒருவர் முதுகானது மற்றொருவர் முதுகில் படும்படி இருவரும் நிற்க வேண்டும். கைகளைப் படத்தில் காட்டியபடி பின்னிக் கொள்ளவேண்டும். (படம் 17) கைகளையும் பின்னியபடியே அப்படியே நீங்கள் உட்கார்ர வேண்டும். மற்றொருவர் கால்களை வளைத்து முதுகை உங்கள்மீது அழுத்த வேண்டும். கால்களை அவர் தரையில் நன்றாக அழுத்திக்

கொள்ள வேண்டும். அவர் அப்படியே உங்களைத் தாக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். வயிற்றின் தசைகளையும் முதுகின்,

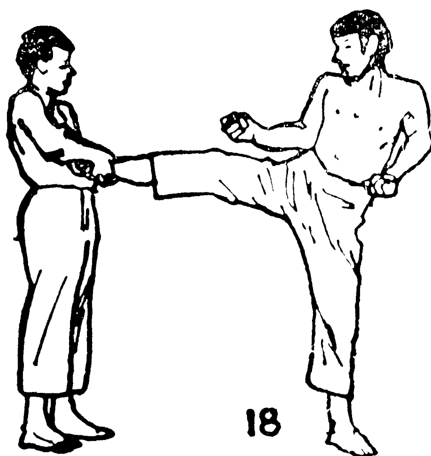


தசைகளையும் அழுத்தி அவர் தாக்க முடியாதபடி சமாளிக்க வேண்டும். மூன்று அல்லது நான்கு விஞடிகளுக்குப் பிறகு அவர் பிடியைத் தளர்த்த வேண்டும். பிறகு அவர் உட்காரும் போது நீங்கள் அவரைத் தாக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து தடவை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். ஆனல் பயிற்சி செய்யும்போது ஒருவரை ஒருவர் உண்மையில் தாக்கிக் கொள்ளாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பதினேழாவது
பயிற்சி

இந்தப் பயிற்சிக்கும் கூட்டாளி தேவை. கூட்டாளியின் எதிரில், நேருக்கு நேர் மூன்றடித் தொலைவில் நிற்கவேண்டும். இடது காலில் உடம்பின் எடையைப் போட்டு, காலைக் கொஞ்சம் வளைத்து நிற்க வேண்டும். உடம்பை வாய்ப் பக்கமாகக் கொஞ்சம் வளைத்து வலது காலைத் தூக்கி நீட்டி பாதம் கூட்டாளியின் வயிற்றில் படும்படி வைக்க வேண்டும். இலேசாக இதைச் செய்ய வேண்டும். பாதம் கூட்டாளியின்

வயிற்றில் படும்போது குதிகால் அவருக்கு வலப்பக்கம் இருக்க வேண்டும். 18 வது படத்தைப் பார்த்தால் புரியும். அதே நேரத்தில் கூட்டாளி உங்களுடைய காலின் கணுக்

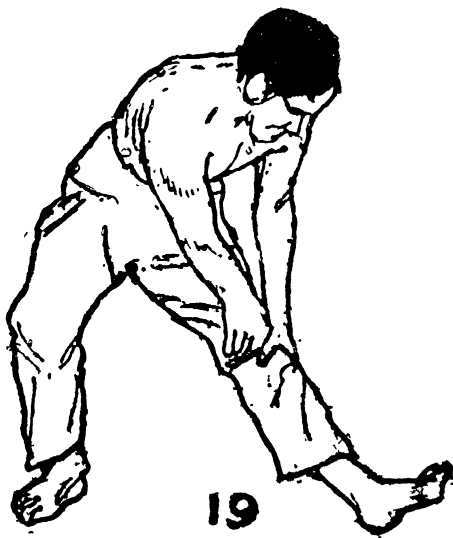


18

காலை இறுகப் பிடித்து இழுக்க வேண்டும். அச்சமயம் நீங்கள் விழாமல் இடது காலில் நின்று பின்னுக்குச் சாய வேண்டும். அவர் பிடியை எதிர்க்க வேண்டும். கூட்டாளி உங்களைத் தள்ள முயற்சி செய்யும்போது விழாமல் நீங்கள் சமாளிக்க வேண்டும். இருபது வினாடிகள் கழித்து இடது காலால் உதைக்கப் பழக வேண்டும். இடது கால் கூட்டாளி யின் வயிற்றை நெருங்கும்போதே அவர் உங்கள் காலைப் பிடித்துக் காலைக் கீழ்ப்பக்கமாகத் திருப்பி உங்களை வீழ்த்த முயற்சி செய்ய வேண்டும். வலது காலால் மூன்று தடவை யும் இடது காலால் மூன்று தடவையும் பயிற்சி செய்தபிறகு, கூட்டாளியை உதைக்கும்படி சொல்லி நீங்கள் அவரை வீழ்த்த முயற்சி செய்யவேண்டும். உதைக்கும்போது வயிற்றில் அடி விழக்கூடாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்; உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது.

பதினெட்டாவது
பயிற்சி

இரண்டு கால்களையும் கொஞ்சம் வளைத்து நிற்க வேண்டும். பிறகு இடது காலை இடப்பக்கம் நீட்டிக் குதி

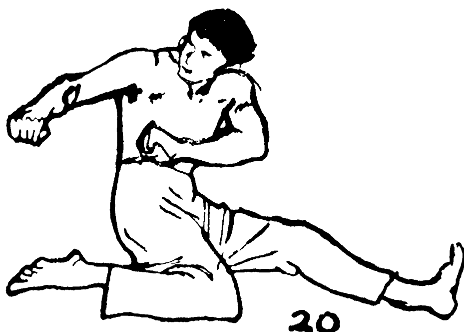


காலால் நின்று குனிந்து இடக்காலின் முட்டியின்மீது இரு கைகளையும் வைத்துக் கீழே அழுத்தவேண்டும். (படம் 19) இடது கால் முட்டியைப் பிடித்து அழுத்தும்போது வலது காலை ஒரு நிலையில் கொஞ்சம் வளைத்தபடியே வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு நிமிடம் இடது காலுக்குப் பயிற்சி கொடுத்தபிறகு, வலது காலுக்கு ஒரு பயிற்சி கொடுக்கவேண்டும்.

பத்தொன்பதாவது
பயிற்சி

கீழே இடது காலை நீட்டியும், வலது காலைப் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி (படம் 20) மடக்கியும் உட்கார வேண்டும்


20

மடக்கும்போது கால் பட்டக்ஸுக்கு நேராக இருக்க வேண்டும். இடது காலை வாய்ப்பாகக் கொஞ்சம் வளைத்துக் கொள்ளலாம். கைகளை மூடிக்கொண்டு கொஞ்சம் உயர்த்த வேண்டும். மார்புக்கு நேரே கைகளை உயர்த்தி, இடுப்புக்கு நேரே பக்கவாட்டில் பின்பக்கம் ஒரு கையைக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். மற்றொரு கை கொஞ்சத் தொலைவிலேயே அசையவேண்டும். பத்துத் தடவை வலப்பக்கம் செய்து விட்டு, இடது காலை மடக்கி இடதுபக்கம் பத்துத் தடவை பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

கராத்தேயில்
எத்தனை
வகைகள்
இருக்கின்றன?

கராத்தேயின் தத்துவம் ஒன்றுதான். ஆனால் கராத்தே ஜப்பானில் வளர்ந்து, மற்ற நாடுகளுக்குப் பரவியதும், ஒவ்

வொரு நாட்டினரும் கராத்தேயில் ஒருசில சிறு மாறுதல் களைக் கண்டு பிடித்து அந்தப் பயிற்சிகளைச் சேர்த்துக் கொண்டார்கள். இந்த மாறுதல்கள் நாட்டுக்கு நாடு மக்களுக்கு மக்கள் வேறுபட்டன.

கராத்தேயைக் கராத்தே என்று சொல்லாமல், சீனர் களும், கொரியாக்காரர்களும், ஆங்கிலேயர்களும் வெவ்வெறு பெயரில் இதை அழைத்தார்கள். ஆகையால், கராத்தேக்கு வேறு சில பெயர்கள் வந்து சேர்ந்தன. அவை:

கென்போ (Kenpo)

குங் பூ (Kung Fu)

ஙங் பூ (Gung Fu)

ஒகினுவா-டி-(Okinawa-Te)

ஷிடோ ரியோ (Shito-Ryo)

கராத்தே வேறு, மேலே குறிப்பிட்ட இந்தச் சண்டை முறைகள் வேறு என்று எண்ணவேண்டாம். எண்ணித் திகைப்படைய வேண்டாம். கராத்தேக்கு மற்ற நாட்ட வர்கள் வைத்த வேறு பெயர்கள் இவை. அவ்வளவுதான் தண்ணீர் என்றால் என்ன, வாட்டர் என்றால் என்ன, பானி என்றால் என்ன, நீரு என்றால் என்ன? எல்லாம் ஒன்றுதானே! எல்லாம் தண்ணீர்தானே!

கராத்தே என்று சொல்லாமல், அதைக் குங் பூ என்று சொன்னால் கராத்தேயை விட அது மிகவும் மேலான சண்டை முறை என்று மற்றவர்கள் நினைப்பார்கள் என்று மேல் நாட்டவர்கள் எண்ணினார்கள். ஆகையால், அமெரிக். கர்கள் கராத்தேயைக் குங் பூ என்று இப்போது அழைக் கிறார்கள்.

அமெரிக்காவில் குங் பூ சண்டை முறைகளைப் புகழ்பெறும் படி செய்தவர் புரூஸ்லீ. இவர் உண்மையிலேயே கராத்தே சண்டை முறைகளை ஒழுங்காகக் கற்றுப்புகழ் பெற்றவர். மாஸ்டர் ஆனவர். இவர் நடித்த படங்கள் மாபெரும் வெற்றி பெற்றதால், குங் பூ சண்டை முறைகளை உலகம் முழுவதும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மிக அதிகமாக எழுந்தது.

கொஞ்ச நாட்களுக்கு முன்பு நம் நாட்டில் வெளியான 'என்டர் தி டிராகன்' என்னும் படத்தைப் பார்க்காதவர் களே இலர் என்று சொல்லலாம். முழுக்க முழுக்கக் கராத்தே சண்டைகளைக் கொண்டே எடுக்கப் பட்ட ஒரு படம்இது. இதில் கத்தி இல்லை, துப்பாக்கி இல்லை. ஆயுதங்கள் இல்லை. வெறும் கைகளால், வெறும் கால்களால், வெறும் விரல்களால் சுண்டியே எப்படி எதிரிகளை வீழ்த்த முடியும் என்று இந்தப் படத்தில் புரூஸ்லி மெய்ப்பித்திருக்கிறார். இந்தப்படத்துககான வசூல், சமீபத்தில் வேறு எந்தப் படத் துக்கும் ஆகவில்லை. புரூஸ்லீ இப்போது உயிருடன் இல்லை. என்றாலும் இவர் இறந்ததைப் பலர் நம்பாமல், இவர் இன்னும் உயிரோடு இரும்பதாகவே நம்புகிறார்கள். அந்த அளவுக்கு இன்னும் இவர் ஹீரோ!

புரூஸ்லீ அமெரிக்காவில் கராத்தேயை, கராத்தே என்று சொல்லாமல், குங் பூ என்று சொல்லிப் பெயர் மாற்றிக் கற்றுக் கொடுத்தார். பெரும் பெயரும் பெரும் புகழும் பணமும் சம்பாதித்தார்.

டெலிவிஷனில் இவர் குங் பூ முறைகளைச் சொல்லிக் கொடுத்த போது, ஏகப்பட்ட பேர்கள் இந்தக் குங் பூ சண்டை முறையைக் கற்றுக் கொண்டார்கள்.

துப்பாக்கிகளும், வெடிகளும், கத்திகளும், மற்ற ஆயுதங் களும் நிறைந்த அமெரிக்க மக்களுக்குக் குங் பூ சண்டை முறைகள் கவர்ச்சியாக இருந்தன. எதுவும் இல்லாமல்

வெறும் கைகளை மட்டும் கொண்டே எதிரிகளைத் தாக்க முடியும் என்ற உறுதி அவர்களை மயங்க வைத்தது. ஆகையால் கராத்தேயை, குங் பூ என்ற பெயரில் கற்றுக் கொள்ள நிறையப் பேர்கள் புருஸ்லீயிடம் சென்றார்கள். ஹாலிவுட் நடிகர்கள், நடிகைகளில் பலர், புருஸ்லீயின் சீடர்கள் ஆனார்கள்.

கராத்தேயில் சில வகைகளில், கைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள், சில வகைகளில், கால்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். சிலவகைகளில். பலத்தை அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். சிலவகைகளில், வேகத்தை அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள்.

ஆனால், எல்லாக் கராத்தே வகைகளுக்கும் சண்டை முறைகளுக்கும் பொதுவான விதிகள் ஒன்றுதான்.

கிரிக்கெட் ஆட்டத்துக்குச் சில விதிகள் இருக்கின்றன. டென்னிஸ் ஆட்டத்துக்குச் சில விதிகள் இருக்கின்றன. கால்பந்தாட்டத்துக்குச் சில விதிகள் இருக்கின்றன. இப்படி ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் ஒவ்வொரு வகை விதிகள் இருக்கின்றன இல்லையா?

இது மாதிரி, கராத்தேக்கும் சில விதிகள் இருக்கின்றன. இந்த விதிகள் தாம் கென் போ, குங் பூ. ஙங் பூ, ஒகினவா-டி ஷிடோரியோ ஆகியவைகளுக்கும் பொதுவான விதி ஒன்றுதான்.

நடக்கும் போது ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு மாதிரி நடக்கிறார்கள். இல்லையா? அதேபோல், கராத்தே பயிலுவதிலும், ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு ஸ்டைல் உண்டு. குறிப்பாக மாஸ்டர்களிடம் இந்த ஸ்டைல் வேறுபடும். ஒவ்வொரு மாஸ்டரும் தாங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கும் ஸ்டைல்தான் மேலானது என்று சொல்லுவார்கள். ஆனால்

எல்லா முறைகளும் ஒன்றுதான். எல்லாச் சண்டைகளும் ஒன்றுதான். ஆகையால், சண்டை போடும் ஸ்டைலில் இதுதான் மேலானது, இது தாழ்வானது என்பதெல்லாம் இல்லை. மூலம் ஒன்றுதான். ஸ்டைல்தான் வேறு. நடந்து செல்ல வேண்டும். எந்த ஸ்டைலில் எப்படி நடந்து சென்றால் என்ன? நடந்து சென்றால் சரி!

கராத்தேயை நாமாகவே கற்றுக்கொள்ளலாம்

நமக்கு நாமே, மற்றவர்கள் உதவி இல்லாமலேயே கராத்தேயை நாமாகவே கற்றுக் கொள்ள முடியும். நாமாகவே பயில முடியும். இதில் ஒன்றும் ஐயம் வேண்டாம், இதற்காகத்தான் இந்தப் புத்தகத்தை நான் எழுதியிருக்கிறேன். இந்தப் புத்தகத்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு தினமும் இதில் சொல்லியிருக்கிறபடி கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பயின்றால், கராத்தேயின் அடிப்படைத் தத்துவங்களைத் தேவையுள்ள அளவுக்கு ஆரம்பப் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும், கராத்தேயின் இரகசியங்களை உணர முடியும்.

முதலில் எப்படி அசைந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு டோஜோவில் எப்படிப் பயிற்சி செய்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கராத்தே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் பல இளைஞர்களுக்கு வேகமாக உருமாறி வந்திருக்கிறது. இதனால் கராத்தேயைப் பற்றி அரைகுறையாகத் தெரிந்து கொண்டு, தொடக்கத்திலேயே பல தவறுகளை அவர்கள் செய்கிறார்கள். இப்படித் தவறுகளைச் செய்வதால், அஸ்தி

வாரம் பலமாக இல்லை என்றால், கட்டடம் எப்படிப் பொல பொலவென்று விழுந்து விடுமோ, அப்படியே இவர்கள் எதிரிகளிடம் சிக்கும்போது தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியாமல் வீழ்ச்சி அடைகிறார்கள்!

ஆகையால்,

கராத்தேயை முதலில் பயிலும்போதே ஆரம்ப அடிப் படை உண்மைகளைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டு, அடிப்படைக் கொள்கைகளைப் புரிந்து கொண்டு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஐந்து
நிலைகள்

கராத்தேயில் முதலில் நிலைகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தற்பாதுகாப்புக்கான நிலைகள் எப்படி அமையவேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நிலைகளைப் புரிந்து கொண்டால், தெரிந்து கொண்டால், எதிரிகளிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதும், எதிரிகளைத் தாக்குவதும் எளிது. மிக எளிது.

கராத்தேயில் தொடக்கத்தில் ஐந்து நிலைகள் இருக் கின்றன.

விஞ்ஞானத்திலே, சில வார்த்தைகளை ஆங்கிலத்தில் சொன்னால்தான் தெளிவாகப் புரிகிறது.

காரிலே கார்களின் பாகங்களை ஆங்கிலத்தில் சொன்னால் தான் புரிகிறது.

அதேபோல, காராத்தேயின் பாடங்களில் உள்ள சில வார்த்தைகளை ஜப்பானிய மொழியில் சொன்னால்தான் புரியும்.

கராத்தே இந்தியாவில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட போதிலும் இது ஜப்பானில் வளர்ந்தது. ஜப்பானில் இதற்குரிய விதிகள் அமைக்கப்பட்டன. அதனால் ஜப்பானிய மொழியில் உள்ள ஜப்பானியச் சொற்கள்தாம் இதற்குப் பொருந்தும்.

கராத்தே மாஸ்டர்கள், கராத்தேயில் சில தலையாய வார்த்தைகளை ஜப்பானிய மொழியில் உள்ள ஜப்பானியச் சொற்களில்தாம் சொல்லுகிறார்கள்.

மேல் நாட்டவர்கள் கூடக் கராத்தேயைப் பொறுத்த வரையில் ஜப்பானிய வார்த்தைகளையே பயன்படுத்து கிறார்கள்.

ஆகையால், கராத்தேயைப் பொறுத்தவரையில் சில முக்கியமான ஜப்பானிய வார்த்தைகளை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கராத்தே பயிலும் கூடத்துக்கு எப்படி டோஜோ (Dojo) என்று ஜப்பானிய மொழியில் சொல்லுகிறோமோ, அப்படியே கராத்தேயில் தலையாய ஐந்து நிலைகளுக்கும் உரிய ஜப்பானிய வார்த்தைகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நிலை என்பது, கால்களை எப்படி வைப்பது, கைகளை எப்படி வைப்பது, இடுப்பை எப்படி வைப்பது என்பதே.

கராத்தேயில் ஒவ்வொரு மாதிரி அசைவுக்கும் முதலில் ஒவ்வொரு மாதிரி நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

முதலில் ஐந்து நிலைகளுக்கான ஜப்பானிய வார்த்தைகள் இவை:

1 யோ (Yoi)

2. ஜென் குட்ஸு (Zen Kutsu)

3. கிபா தாஷி (Kiba Dashi)

4. நிகோ அல்லது ஆஷிதாஷி
(Niko or Ashi Dashi)

5. கோகுட்ஸு (Ko Kutsu)

மேலே குறிப்பிட்ட இந்த ஐந்து நிலைகளையும் கராத்தேயைக் கற்றுக்கொள்பவர்கள், முதலில் கண்டிப்பாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இந்த நிலைகளில் முதலில் நின்று அப்புறம் அசைந்து கராத்தேயைச் செயல்படுத்தும் போது வாய்ப்புக்கள் ஏற்படலாம். ஆபத்துக்கள் ஏற்படலாம். எப்போது வாய்ப்பாக இருக்கும், எப்போது ஆபத்தாக இருக்கும் என்பதைப் பயிற்சிக்குப் பின்தான் உணர முடியும். இப்படி வாய்ப்பையும் ஆபத்தையும் உணர்ந்து கராத்தேயைச் செயல்படுத்தும் போதுதான் வெற்றி உடனே கிடைக்கிறது. எனவே, கராத்தேயைக் கற்றுக் கொண்டால் மட்டும் போதாது. கராத்தேயைச் செயல் படுத்த மூளையும் மிகத் தேவை. அதே நேரத்தில் போதிய பயிற்சியும் தேவை. விதி, பயிற்சி, மூளை மூன்றும் ஒன்றாகச் செயல்பட்டால்தான் வெற்றி கிடைக்கும். இல்லாவிட்டால் ஏமாற்றமும், தோல்வியும்தாம் ஏற்படும். சந்தேகம் இல்லை!

எதிரிகளிடமிருந்து
தப்ப
இரண்டு
முக்கியமானமுறைகள்

நேரத்துக்கு ஏற்றபடி, அந்தந்த நிலையில் நின்று கொண்டு, உடம்பை அசைத்து, கைகளையும் கால்களையும் நீட்டிக் கராத்தேயைச் செயல் படுத்த வேண்டும்.

கராத்தேயில் மின்னல் வேகம் மிகவும் தலையாயது. அதே நேரத்தில், எந்த அசைவுக்குப் பலத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும், எந்த அசைவுக்குப் பலத்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது என்பதை உணர வேண்டும்.

எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்க, கைகளையும் கால்களையும் ஒரே மாதிரி விரைந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

கராத்தேயை நன்ருகப் பயிற்சி பெருதவர்கள் பலத்திஞலும், கால்களாலும் மட்டும் எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுத்து விடுவது என்பது கடினம். எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்க, முக்கியமாக இரண்டு வழிகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

1. தாக்குதல் தொடங்கும் போது உடனே அதை மின்னலைப்போலப் பளிச்சென்று தடுக்க வேண்டும். மூளையும் உடலும் இதற்கு விரைந்து வேகமாக வேலை செய்ய வேண்டும்.

2. தாக்குதலை வேறு பக்கமாகத் திருப்பிவிடுவது மற்ருெரு முறை. கார் ஓட்டிச் செல்லுபவர், திடீரென்று சாலையில் யாராவது குறுக்கே வந்து விட்டால், கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் காரை வேறு பக்கம் திருப்பி விடுவதில்லையா? அதுமாதிரி, மற்றவர்கள் தாக்குதலை வேறு பக்கமாகக் கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் திருப்பி விட வேண்டும்.

கராத்தேயை நன்ருகக் கற்றுக் கொண்டவர்கள் தடுப்பு முறையைத்தான் கடைப்பிடிப்பார்கள். கராத்தேயைக் கொஞ்சம் பயின்றவர்களும் இதைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

தாக்குதல் தொடங்குவதற்கு முன்பே அதைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கறுப்புப் பெல்ட் பெற்ற கராத்தே நிபுணர்களுக்கு மட்டுமே உண்டு. மேலே குறிப்பிட்ட இரண்டு முறைகளில்,

முதல் முறையைக் கறுப்புப் பெல்ட் பெற்றவர்கள் மின்னல் விரைவில் கடைப்பிடிப்பார்கள்.

இரண்டு வழிகளில் எந்த முறையைக் கடைப்பிடித்தால் என்ன? எப்படியாவது எதிரிகளிடமிருந்து தப்பினால் போதுமே!

எளிமையும் விடாப்பிடியும் தேவை

காரத்தே கற்றுக் கொள்பவர்கள், முதலில் எளிமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். எந்த நிலையிலும், எப்படிப்பட்ட சுற்றுப்புறத்திலும் கர்வம் கொள்ளக் கூடாது. ஆத்திரம் கொள்ளக் கூடாது. கோபம் கொள்ளக் கூடாது.

கராத்தே கற்றுக் கொள்கிறவர்கள், ஒழுக்கம் உள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

கராத்தே பயிற்சியில் ஆர்வமும் விடாப்பிடியும் தொடர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

ஒழுக்கம் உள்ளவர்கள்தாம் கராத்தே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பது கராத்தேயில் ஒரு விதி. ஆகையால் கராத்தே ஒருவருக்குத் தெரிந்திருந்தால், அவர் ஒழுக்கமுள்ளவராக இருப்பார் என்று மற்றவர்கள் நினைக்கிறார்கள். அதனால் அவரைப் பற்றிய மதிப்பும் எண்ணமும் மற்றவர்களுக்கு மிகுந்து நிற்கிறது.

டில்லிலும் சென்னையிலும் பம்பாயிலும் பெங்களூரிலும், கராத்தே வகுப்பில் சேர்ந்து கராத்தே கற்றுக் கொள்கிறவர்கள், முதலில் போலீஸ் இலாக்காவிலிருந்து அவர்கள் ஒழுக்கமுடையவர்கள், நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்தவர்கள் என்ற ஒரு சர்டிபிகேட் வாங்கி வரவேண்டும்.

இல்லா விட்டால் கராத்தே பள்ளியில் அவர்களுக்கு இடம் கிடையாது. இப்படி ஒரு சட்டம்!

ஆகையால், கராத்தேயைத் தாங்களே மற்றவர்கள் உதவியில்லாமல் வீட்டில் கற்றுக் கொண்டால், இந்த சர்டிபிகேட் தேவை இல்லை.

மற்றவர்கள் தாக்கினால் மட்டுமே, அந்தத் தாக்குதலிலிருந்து தப்ப மட்டுமே கராத்தேயைப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஆகையால், கராத்தே பயிலுபவர்கள் எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக் கூடாது. எந்தவிதமான வீண் சண்டைகளுக்கும் போகக் கூடாது!

கராத்தேவுக்குக் கரை இல்லை!

இந்தப் புத்தகத்தை முழுக்கமுழுக்கப் படித்து, இதில் சொன்ன நிலைகளைப் புரிந்துக் கொண்டு, தினமும் பயிற்சி செய்பவர்கள் அவசியத் தேவையுள்ள அளவுக்குக் கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

கராத்தே மாஸ்டர் இல்லாமல் கராத்தே கற்றுக் கொள்ள முடியாது என்பது தவறு. அது தாழ்வு மனப்பான்மையைக் குறிக்கும்.

நான் சொல்லியிருக்கும் இந்தக் கராத்தே பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது எளிமை வேண்டும். அமைதி வேண்டும். பொறுமை வேண்டும். விடாப்பிடி வேண்டும்.

கராத்தேயில், எப்படித் தாக்கினால் என்ன நடக்கும் என்று விதிகள் தெளிவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றை எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கராத்தேயில் இல்லாத செயல்களையும் விதிகளையும் சொந்தமாகக் கடைப்

பிடிக்கக் கூடாது. கராத்தேயில் இல்லாத பாடங்களை நாமாக எதுவும் பயிற்சி செய்யக் கூடாது.

கராத்தேயில் ஒவ்வோர் அசைவுக்கும் ஒவ்வொரு பொருள் உண்டு. ஒவ்வோர் அசைவின் இறுதியிலும் என்ன நடக்கும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எல்லாக் கராத்தே மாஸ்டர்களும் எல்லா விதிகளையும் ஒரே மாதிரித் தான் கடைப்பிடிக்கும்படி சொல்லுவார்கள். கராத்தே பாடம் எல்லோருக்கும் ஒன்றுதான்!

கல்வி கரையில; கராத்தே கரையில. கல்வி எப்படிக் கரையில்லாததோ, அப்படியே கராத்தேயும் கரை யில்லாதது. வாழ்நாள் முழுவதும் ஒருவர் கராத்தேயைப் பயின்றாலும், எல்லா வித விதிகளையும், கராத்தேயிலுள்ள எல்லா நுட்பங்களையும் கற்றுக் கொண்டு விட முடியாது. கராத்தேயில் அவ்வளவு டெக்னிக்குகள்! அவ்வளவு மர்மங்கள்!

மாபெரும் கராத்தே மாஸ்டர்கள், முப்பது அல்லது நாற்பது ஆண்டுகள் பயிற்சி பெற்ற பிறகும், தாங்கள் கராத்தேயில் இருக்கும் எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொள்ள வில்லை என்கிறார்கள். கராத்தே கல்வி, அவ்வளவு பெரிய கடல்!

கராத்தேயில் சில நிபுணர்கள், தாக்குதலைப் பெரிதும் பயின்று, தாக்குவதில் வல்லவர்களாக விளங்குகிறார்கள்.

கராத்தேயில் சில நிபுணர்கள், தற்பாதுகாப்பைப் பெரிதும் பயின்று, தங்களைத் காத்துக் கொள்வதில் வல்லவர் களாக விளங்குகிறார்கள்.

கராத்தேயில் சில நிபுணர்கள், மனோதத்துவத்தைப் பெரிதும் பயின்று, கராத்தே மனோதத்துவத்தில் வல்லவர் களாக விளங்குகிறார்கள்.

கராத்தேயில் சிலர், எதிரிகளைத் தாக்கச் சில ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தி எதிரிகளைத் தாக்கினால், எதிரிகளின் மண்டை உடையும்; சிதறும். இடுப்பு முறிந்து விடும். ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்திப் போரிட்டால், தாக்கப்பட்டவர்கள், பிழைப்பது என்பது முடியாது!

கராத்தேயைக் கவனத்துடன் அக்கறையுடன் கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கும் ஒருவர், மிகக் குறுகிய காலத்தில் கறுப்புப் பெல்ட்டைப் பெற்றுவிட முடியும். ஆனால் கறுப்புப் பெல்ட் பெற்று விட்டால், எல்லாம் தெரிந்து விட்டது என்று அதற்கு அர்த்தம் அல்ல. கராத்தேயில் எல்லாவற்றையும் கற்றுக்கொள்வது என்பது என்றுமே எவருக்குமே இயலாத செயல்!

கராத்தே கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்குகிறவர்கள், வாரத்தில் நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரம் தொடர்ந்து பயிற்சி பெற்றால் நான்கு ஆண்டுகளில் கறுப்புப் பெல்ட் பெற்றுவிட முடியும்.

களைப்படையாமல் தினமும் அதிக நேரம் பயிற்சி செய்பவர்கள், இரண்டு ஆண்டுகளில் கறுப்புப் பெல்ட்டைப் பெற்றுவிடலாம். அக்கறை உள்ளவர்கள் அதிக விரைவாக முன்னேறுகிறார்கள் என்பது எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவான ஒரு விதிதானே!

யோ (Yoi)
விழிப்புடன்
இருக்கும் நிலை

கராத்தே கற்றுக் கொள்கிறவர்கள், தொடக்கத்தில் ஐந்து தலையாய நிலைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஏற்கெனவே சொல்லியிருக்கிறேன். இந்த

ஐந்து நிலைகளில் முதலில் யோ என்னும் நிலையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

யோ என்பது என்ன?

விழிப்புடன் இருக்கும் நிலை.

எதிரி தாக்கப் போகிறான் என்பதை உணர்ந்ததும் இந்த யோ நிலையை உடனே மேற்கொள்ள வேண்டும். அதாவது, ஆபத்தை உணர்ந்து அதைத் தடுக்க உடனே மேற்கொள்ளும் நிலை இது.

ஆபத்தை எதிர்பார்த்து நிற்கும் இந்த யோ நிலையில் துணிவே துணை என்று கால்களை ஆற்றலுடன் ஊன்றி நிற்க வேண்டும். கால்களை மிகவும் அகலமாக வைக்கக் கூடாது.



மிகவும் குறுகலாகவும் வைக்கக் கூடாது. கால்கள் இடுப்பின் அளவுக்கு அப்பால் விலகிப் போகாமல், கால்களை நேராக வைக்க வேண்டும். ஊன்றி நிற்க வேண்டும். தோள்களைக் கொஞ்சம் தாழ்த்திக் கொள்ள வேண்டும். தலையைக்

கொஞ்சம் மேலே பார்த்தபடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தோள்கள் தளர்ந்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அச்சத்தின் அடையாளம் வெளியில் தெரியாது. கைகளைக் கொஞ்சம் வளைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

படம் 1-ஐப் பாருங்கள். இதுதான் யோ நிலை.

இந்த யோ நிலையின் பயன் என்ன? கராத்தே கற்றுக் கொள்கிறவர்கள் ஒவ்வொருவரும் இதை மிகத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

எப்படிப்பட்ட ஆபத்தையும் சமாளிக்க நான் தயாராக இருக்கிறேன் என்பதைக் காட்டுவதுதான் இந்த யோ நிலை.

இந்த நிலையில் நிற்பவர்கள், ஆபத்தை உடனே தவிர்க்க முடியும். இன்னும் கொஞ்சம் உஷாராக இருந்தால் அவர்களே முதலில் தாக்கவும் முடியும்!

எதிரி தாக்கப் போகிறான் என்பது மிகத் தெளிவாகத் தெரிந்துவிட்டால் அவன் தாக்குவதற்கு முன்பே நாம் அவனைத் தாக்குவதிலே எந்தவிதமான குற்றமும் இல்லை. அதற்கு இந்த யோ மிகவும் தேவை!

தெருவில் போய்க் கொண்டிருக்கும் போது எதிர்பாராத நிலையில் திடீரென்று சிலர் சூழ்ந்து கொள்கிறார்கள். நிலைமை என்ன என்று சரியாகத் தெரியவில்லை. அவர்கள் தாக்கப் போகிறார்களா அல்லது சும்மா அச்சுறுத்தப் போகிறார்களா என்பதும் சரியாகத் தெரியவில்லை. அப்போது யோ நிலையில் நிற்கவேண்டியது, கராத்தே தெரிந்தவர்களின் முதல் வேலை.

இப்படி, யோ நிலையில் நிற்கும்போது, நாம் கொஞ்சமும் அஞ்சவில்லை. சண்டையை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறோம் என்பது எதிரிகளுக்குத் தெரிந்துவிடும். இப்படி நின்றாலே, எதிரிகள் நாம் எதற்கும் அஞ்சவில்லை, எதற்கும்

தயாராக இருக்கிறோம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வார்கள். நாம் இந்த யோ நிலையில் நிற்காமல், நடந்து கொண்டோ, உலாத்திக் கொண்டோ இருந்தால், நாம் பயப்படுகிறோம் என்று எண்ணி, எதிரிகள் மேலும் துணிவுடன் செயல்படுவார்கள்.

துணிவே முதல் துணை. கராத்தேயில் துணிவு மிகவும் முக்கியம். கராத்தே கற்றுக் கொள்ளும்போதே பயத்தைப் போக்கித் துணிவுடன் இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

யோ நிலையில் நிற்கும் போது, நாம் முழு பலத்துடன் ஆபத்தை எதிர்த்து நிற்கிறோம் என்பதை எதிரிகள் புரிந்து கொள்வார்கள். இதனால் ஆபத்துத் தன்னால் குறைந்து விடும். அப்படியே ஆபத்து வந்தாலும், அதை நாம் எதிர்த்துச் சமாளித்துத் தவிர்க்க முடியும்!

யோ நிலையில் நிற்கும்போது உடம்பைக் கொஞ்சம் தளர்த்தியாகவே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் எதிரிகளைத் தாக்க முடியும். தற்பாதுகாப்பு மட்டும் போதும் என்று எண்ணுபவர்கள், தங்கள் உடம்பை இறுக்கி கெட்டியாக வைத்துக் கொள்வார்கள். இவர்களால் விரைந்து செயல்பட முடியாது. ஆகையால், உடம்பை இறுக்கி வைத்துக் கொள்வது என்பது அவ்வளவு சிறந்த முறை அல்ல.

எதிரியின் தாக்குதலைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று எண்ணும்போது, கால்களைக் கொஞ்சம் அகலமாக வைக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் கொஞ்சம் கால்களை வளைத்தும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் உடல் மட்டும் நிமிர்ந்தே நிற்க வேண்டும். கால்கள் ஷாக் அப்ஸார்பர்களைப் போல், தாக்குதலையும் அதிர்ச்சியையும் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் தாக்கும்போது, எதிரியின் முன்னால் நின்று, இடுப்பைக் கொஞ்சம் முன்னால் தள்ளி, கால்களை நன்றாக

ஊன்றிக்கொண்டு. மின்னல் போல் பாய்ந்து விழுந்து தாக்க வேண்டும். கால்களை ஊன்றி நின்றால்தான் கீழே விழாமல் நிற்க முடியும். கொஞ்சம் கவனக் குறைவாகக் கால்களை நன்றாக ஊன்றி நிற்காவிட்டால் திடீரென்று கீழே விழும்படி நேரிடும். நாம் கீழே விழுந்து விட்டால் எதிரிக்குத்தான் வெற்றி கிடைக்கும!

கராத்தே போரில் எப்போது எப்படி என்ன நடக்கும் என்றே சொல்ல முடியாது! ஆகையால், கவனம் மிக முக்கியம். தெளிவாகச் சென்னால் கருத்தொருமித்த கவனம் மிகவும் (Concentration) முக்கியம்.

ஜென் குட்ஸு (Zen Kutsu):
பாதுகாத்துக் கொள்ளும் நிலை



2.

ஆபத்து வரும்போது எதிரியைத் தாக்க வேண்டும். அல்லது எதிரியின் தாக்குதலிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த இரண்டுக்கும் தயாராக விழிப்புடன்

)ருக்கும் நிலைதான் யோ என்பதைத் தெளிவாக நாம் தரிந்து கொண்டுவிட்டோம்.

ஜென்குட்ஸு.

இந்த நிலை என்ன?

எதிரியிடமிருந்து தன்னை முழுமையாகப் பாதுகாத்துக் காள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இருக்கும்நிலைக்கு ஜன்குட்ஸு என்று பெயர்.

ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்கும்போது, பக்கவாட்டின் தாற்றம் எப்படியிருக்கிறது என்று கொஞ்சம் 2வது டத்தைப் பாருங்கள்.

ஜென்குட்ஸுநிலையில் நிற்கும்போது, உடலின் மேல் ாகம் நேராக இருக்கும். இது அசைக்க முடியாத பலத்தை வெளிப்படுவது போல் இருக்கும். பின்னல் இருக்கும் கால், விரைப்புடன் இருக்கும். இதுதரையிலிருந்து 45 டிகிரி வளைந்திருக்கும். முன்னல் இருக்கும் கால், வளைந்து நிற்கும். தொடை மட்டும் குறுக்கே நேராக இருக்கும். 2வது படத் தைக் கொஞ்சம் கூர்ந்து பாருங்கள். பார்த்தால், ஜென் குட்ஸுநிலை தெளிவாகத் தெரியும்.

கத்திச் சண்டை போடுகிறர்கள் எப்படித் தங்கள் கால்களை அகற்மாக வைத்து நிர்கிறுர்களோ, அதே மாதிரித் தான் ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்பவர்களும் நிற்க வேண்டும்.

3 வது படத்தைப் பாருங்கள்.

ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்பவரை நேரில் எதிர்ப் பக்கத்தில் பார்த்தால் எப்படியிருக்கும் என்பதுஇந்த 3வது படத்தில் தெளிவாகத் தெரியும். உடம்பு மிக நேராக

நிற்பது தெளிவாகத் தெரியும். கொஞ்சம் கூட இப்படி அப்படிச் சாயக்கூடாது.



நன்ருக நேராக நிற்கவேண்டும். கால் மட்டும்தான் வளைந்து இருக்க வேண்டும். உடம்பு நேராக இல்லாமல், இந்தப்பக்கமோ, அந்தப்பக்கமோ கொஞ்சம் சாய்ந்திருந் தாலும், எதிரி தாக்கும்போது கீழே விழுந்துவிடக் கூடும். ஆகையால், பாலன்ஸ் தவறிக் கீழே விழாமல் இருக்க நேராக நிற்பது மிகவும் முக்கியம்.

ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்கும்போது வலக்காலை முன்ஞல் வைக்க வேண்டுமா, இடக்காலை முன்ஞல் வைக்க வேண்டுமா என்று குழம்பவேண்டாம். எந்தக் காலேவேண்டு மாஞலும் முன்ஞல் வைக்கலாம். பிழை இல்லை. பயிற்சி பெறும் போதே சில வேளைகளில் வலக்காலை முன்ஞல், வைக்க வேண்டும். சிலவேளைகளில் இடக்காலை முன்ஞல் வைக்க வேண்டும். தேவை ஏற்படும் போது வாய்ப்புக்கு ஏற்றபடி எந்தக் காலை வேண்டுமாஞலும் முன்ஞல் வைக்க லாம். எந்தக்காலை வேண்டுமாஞலும் பின்ஞல் வைக்கலாம்.

அது, அவரவர்களுக்கு எப்படி வருகிறதோ அப்படி. அவரவர்களுடைய சௌகரியம்,

ஜென் குட்ஸு நிலையின் சில நன்மைகள்

கால்களை அகல வைத்து அசைக்க முடியாத நிலையில் ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்பதால், எதிரியின் பின் தாக்குதலைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியும். அதற்காகவே இந்த நிலையில் நிற்கிறார்கள் கராத்தே தெரிந்தவர்கள்.

ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்பதைப் பார்த்ததுமே, தாக்க வருகிறவன் கொஞ்சம் சிந்திப்பான்.

ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்பதைக் கண்டதும் எதிரி 'இவனுக்குக் கராத்தே தெரிந்திருக்கிறது. அதனால் இவனைத் தாக்குவது நல்லதல்ல' என்று நழுவி ஓடி விடுவான்!

எப்படிப்பட்ட கொடியவர்களும் கராத்தே தெரிந்தவர்களிடம் தங்கள் கைவரிசையைக் காட்டத் துணிய மாட்டார்கள். ஓடப் பார்ப்பார்கள். கராத்தே தெரிந்தவர்களால் எப்போது வேண்டுமானாலும் எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் வேண்டுமானாலும் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும் என்று எண்ணுவதால் அவர்கள் அஞ்சமாட்டார்கள். அமைதியுடன் இருப்பார்கள். கராத்தே கற்றுக் கொண்டவர்களுக்குக் கோபம் வருவதில்லை. படபடப்பு வருவதில்லை. எப்போதும் அடக்கமானவர்களாகவே இருப்பார்கள். அமைதி உள்ளவர்களாகவே இருப்பார்கள். அலட்டிக் கொள்கிறவர்களெல்லாம் அரைகுறைகள். ஷோ பேர்வழிகள். இந்த ஷோ பேர்வழிகளெல்லாம் ஒரே ஒரு தட்டிலேயே விழுந்து விடுவார்கள்!

ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்பவர்கள், தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வார்களே தவிர, விரைந்த அந்த நிலையி

லிருந்து மற்றவர்களைத் தாக்க மாட்டார்கள். தாக்க முடியாது. அவர்கள் அப்படி மற்றவர்களைத் தாக்க எண்ணினால், அவர்களுடைய தாக்குதல், அசைவுகள் மின்னலைப் போல் இருக்காது. கொஞ்சம் மெல்ல மெல்லவே இருக்கும், ஆனால் அவர்கள் செயலில், அசைவில் பலம் அதிகமாக இருக்கும்!

ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்கும்போது உடம்பின் முழு எடையையும் இரண்டு கால்களும் சேர்ந்து சமமாகத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். முன்னங்கால் ஐம்பது சதவிகித எடையையும் பின்னங்கால் ஐம்பது சதவிகித எடையையும் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்கும்போது பின்னங்காலின் சதைகளை இறுக்கிக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். முதலில் கடினம் போதுமான பயிற்சி பெற்றதும், இது தன்னால் வந்துவிடும். முதலில் கொஞ்சம் கடினமாகத்தான் தோன்றும். எதுவும் பழகப் பழக எளிதாக வந்துவிடும்!

கால்களை அகலமாக வைத்து நின்றாலும், பாதங்களைத் தரையில் நன்றாகப் படியும்படி அழுத்தி வைத்து நிற்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமான செயல்.

கிபாதாஷி (Kibadashi) என்பது குதிரைச் சவாரி போன்றது

கிபாதாஷி நிலையில் நிற்கும்போது பார்த்தால் குதிரைச் சவாரி நினைவுக்கு வரும். குதிரைச் சவாரி செய்யும்போது, குதிரையின் மீது எப்படிக் கைகளையும், கால்களையும் வைத்துக் கொண்டு உட்காருகிறார்களோ அப்படி இந்த கிபாதாஷி நிலையில் நிற்க வேண்டும்,

4வது படத்தைப் பாருங்கள். கிபாதாஷி நிலையில் நிற்பவரை எதிரில் நின்று பார்த்தால் அவர் இப்படித்தான் நிற்பார். அவர் குதிரைமீது உட்கார்ந்திருப்பதைப்போல் கற்பனை செய்து பாருங்கள். சரியாக இருக்கும். இதுதான் கிபாதாஷி நிலை!



5வது படத்தைப் பாருங்கள் கிபாதாஷி நிலையில் நிற்பவரைப் பக்கவாட்டில் பார்த்தால் அவர் இப்படித்தான் இருப்பார்.

கிபாதாஷி நிலையில் உடம்பு நேராக இருக்காது. முன்னால் கொஞ்சம் வளைந்து இருக்கும். இந்த நிலையில் உடம்பைக் கொஞ்சம் முன்னால் வளைத்து நின்றால்தான் நன்றாக பாலன்ஸ் செய்ய முடியும். இந்த நிலையில் நிற்பவர்களைக் கீழே தள்ள முடியாது. தள்ளவே முடியாது. அஸ்திவாரத்தை அசைக்க முடியுமா? அஸ்திவாரம் போட்டதைப்போல் அப்படியே நிற்பார்கள். அவர்களை அசைக்க முடியாது. ஆனால் ஒன்று. ஆபத்து எதிரிலிருந்து வரும் போது இந்த நிலையில் நிற்கக் கூடாது. எதிரிலிருந்து

தாக்கினுல், இவர்கள் இந்த நிலையில் நின்று கொண்டு தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது கொஞ்சம் கடினம். ஆபத்து பக்கவாட்டிலிருந்து வரும்போது இந்தக் கிபாதாஷி



நிலை மிகவும் பயன்படும். பக்கவாட்டில் கைகளையும் கால்களையும் நீட்டி எதிரியைத் தாக்கவும், எதிரிகளின் தாக்குதலைத் தடுக்கவும் இந்தநிலை மிகவும் நல்லமுறை.

கிபாதாஷி நிலையைக் கராத்தே கற்றுக்கொண்டிருக்கிற வர்களால் கடைபிடிக்க முடியாது. கடினம். கராத்தே கற்று, ஓரளவுக்குத் தேர்ந்தவர்களால்தாம் இதைப் பயில முடியும். இந்த நிலையில் அமைதியுடன் நின்று தன்னைப் பாது காத்துக் கொள்ள முடியும். கறுப்புப் பெல்ட் பெற்றவர் களால் இந்தக் கிபாதாஷி முறையை மிக எளிதாக மேற் கொள்ள முடியும். பயிற்சிதான் காரணம்.

பழுப்பு பெல்ட் (Maroon Belt) அணிந்தவர்கள், முதன் முதலில் இந்தக் கிபாதாஷி நிலையைப் பயிலத் தொடங்கு கிறுர்கள். இவர்களுக்கு இதைப் பயின்ற பிறகு இந்த

நிலையில் நின்று எப்படி மற்றவர்களின் தாக்குதலைச் சமாளிப்பது என்பது புரியும். தெரியும்.

கிபாதாஷி நிலையை மேற்கொண்டவர்கள் குதிரைச் சவாரி செய்வதைப்போல் நின்று, அதே நேரத்தில் நத்தை யைப்போல் பக்க வாட்டில் மெல்ல நகர வேண்டும். கிபாதாஷி என்றால், குதிரைச் சவாரி, நத்தை ஆகிய இரண்டும் உடனே நினைவுக்கு வரவேண்டும்.

இந்த நிலையில் இவர்கள் பக்கவாட்டில் தாக்கும்போது கைகளைவிடக் கால்களையே மிக அதிகமாகப் பயன்படுத்து வார்கள்.

கிபாதாஷி என்கிற இந்த நிலையிலிருந்து அப்படியே எந்தப் பக்கம் வேண்டுமானாலும் திரும்பலாம். ஆகையால், எதிரி எந்தப் பக்கம் வந்தாலும் துன்பம் கொள்ளத் தேவை இல்லை. கிபாதாஷி நிலையில் கராத்தே தெரிந்தவர் நின்று விட்டால், அஞ்சவேண்டியது எதிரிதான். கராத்தேக்காரர் அல்லர்!

கிபாதாஷி முறை, பாதுகாப்புக்கு மிகச் சிறந்த முறை களில் ஒன்று என்பது கராத்தே பயிலும் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும்.

கிபாதாஷி நிலையில் நிற்கும்போது சில தலையாய விதி களைக் கவனிக்க வேண்டும். கால்களை அகலமாக வைக்க வேண்டும். நிற்பவரின் இடுப்பின் அளவைப்போல் இரண்டு அளவுக்குக் கால்களை நீட்டி நிற்க வேண்டும். அதே நேரத்தில், கால்களை வளைத்து உடம்பைத் தாழ்த்திக் கொள்ள வேண்டும். உடம்பு எந்த அளவுக்குத் தரைக்குப் பக்கத்தில் இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு நல்லது. ஆனால், கால்கள் இரண்டும் மட்டும் மிக நேரான நிலையில்தான் இருக்கவேண்டும். இரண்டு கால்களும் ஒரு நேர்கோட்டின் மீது நிற்பதைப்போல் மிக நேராக நிற்க வேண்டும்.

கிபாதாஷி நிலையில் நின்றால் மட்டும் போதாது. இந்த நிலையில் நிற்கும்போது தொடைகளைத் தன்னால் இறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அடி வயிற்றைச் சுருக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பட்டக்ஸையும் இறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் இறுக்கிக் கொண்டுவிட முடியும். இறுக்கிக் கொண்ட பாகங்கள் இரும்பைப் போலக் கெட்டியாகிவிடும்.

கோகுட்ஸுவின் (Ko Kutsu) இரண்டு நன்மைகள்

கராத்தேயில் மிகவும் கடினமான நிலை கோகுட்ஸு. கராத்தேயில் மிகவும் கைதேர்ந்தவர்கள்தாம் இந்தக் கோ குட்ஸுநிலையை மேற்கொள்ள முடியும். இந்தக் கோ குட்ஸு நிலையில் இரண்டு நன்மைகள் இருக்கின்றன.

கோட்ஸு நிலையில் தங்களைப் பாதுகாதுத்துக் கொள்ள லாம். அதே நேரத்தில், எதிரியை மின்னல்போல் தாக்க லாம். இரண்டும் முடியும்.

கோகுட்ஸு நிலையில் ஒருவர் நின்றால் எதிரி அவரிட மிருந்து தப்ப முடியாது. உறுதி. மிகஉறுதி.

கோகுட்ஸு நிலையில் நின்று செயல்படுவது நிபுணர் களால்தாம் முடியும். ஆகையால், இதைக் கராத்தே ஆரம்பப் பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறவர்கள் கடைப் பிடிக்கக் கூடாது. தெரிந்து கொள்ளலாம். தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

கோகுட்ஸு நிலை என்பது என்ன? கோகுட்ஸு நிலையில் ஏறக்குறையக் கிபாதாஷி நிலையில் நிற்பதைப்போல் உடம் பைக் கொஞ்சம் முன்னால் வளைத்து நிற்க வேண்டும். கால் களில் ஒன்றை முன்னாலும் மற்றொன்றைப் பின்னாலும்

வைத்து நிற்க வேண்டும். உடம்பின் எடை முழுவதும் பின் காலில் வந்து தங்கும்படி நிற்கவேண்டும். தாங்கும்படி நிற்கவேண்டும். முன்காலைச் சரியாக ஊன்றுமல், தரையில் கால் சரியாகப் படாமல் நிற்க வேண்டும். முன்னங்காலின் மீது உடம்பின் எடை வந்து விழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் 'பூனையின் கால்' என்று சொல்லு வார்கள்.

பாதுகாப்புக்கும் தாக்குதலுக்கும் கோகுட்ஸு பயன்படு வதால், மதிக்க முடியாத கராத்தே பயிற்சிகளில் ஒன்றுக இது இருக்கிறது.

கோகுட்ஸு முறையில் முன்கால் எப்போதும் எதிரியைத் தாக்கத் தயாராக இருக்கும். காலை நீட்டி உதைக்கும்போது மாபெரும் வெற்றி கிடைக்கும். நம்பலாம். ஐயம் இல்லை.

எதிரியைத் தாக்கும்போது முன்னங்காலை உயரத் தூக்கித் தாக்க வேண்டும்.

தேவையானுல் கொஞ்சம் எடையை முன்னங்காலுக்கு மாற்றி, பின்னங்காலை நகர்த்திக் கொள்ளலாம். முடியும்.

குத்துச் சண்டை போடுபவர், ஒரு குறுகிய இடத்தில் சுற்றிச் சுற்றி வருவதைப் போல் கோகுட்ஸு நிலையில் இருப் பவர், சுற்றிச் சுற்றிவர முடியும். வந்து போரிட முடியும் ஒரு வேறுபாடு. குத்துச்சண்டை போடுகிறவர், தன் இரண்டு கால்களாலும் உடம்பின் எடையைத் தூக்கிக் கொண்டு சண்டை போடுகிருர். கோகுட்ஸு நிலையில் இருப்பவர், ஒரே காலில் பின்னங்காலில் உடம்பின் எடை யைத் தூக்கிக் கொண்டு சண்டை போடுகிருர்.

கோகுட்ஸு நிலையில் நின்றுக்கொண்டு நீண்ட நேரம் நிற்பது என்பதோ, நீண்ட நேரம் சண்டை போடுவது என்பதோ முடியாது. மிகவும் கடினமான முறை இது

என்பதால், நீண்ட நேரம் இந்த நிலையில் இருந்தால் தொடைகள் நடுங்கும். தசைகளில் பிடிப்பு ஏற்பட்டதைப் போல் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். உடம்பெல்லாம் குப்பென்று வேர்க்கும்.

கோகுட்ஸு நிலையில் போரிட்டால், ஒரு சில விநாடிகளிலேயே எதிரி தோல்வியடைந்து பேச்சு மூச்சின்றிக் கீழே விழுந்து விடுவான். ஐயம் இல்லை. கொஞ்சமும் ஐயம் இல்லை. ஆகையால், கோகுட்ஸு முறையில் மின்னல் வேகத்தில் வெற்றி கண்டு விடலாம்.

கோகுட்ஸுவிலும் எந்தக் காலை வேண்டுமானாலும் முன்னால் வைக்கலாம். எந்தக் காலை வேண்டுமாலும் பின்னால் வைக்கலாம் நேரத்துக்கு ஏற்றபடி, சுற்றுப்புறத்துக்கு ஏற்றபடி, வாய்ப்புக்கு ஏற்றபடி எந்த காலை வேண்டுமானாலும் முன்னால் வைத்துக் கொள்ளலாம். அந்தந்த நேரத்துக்குத் தகுந்தாற்போல் அவரவர்களுடைய சௌகரியத்தைப் பொறுத்தது அது.

கோகுட்ஸுவில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகள்

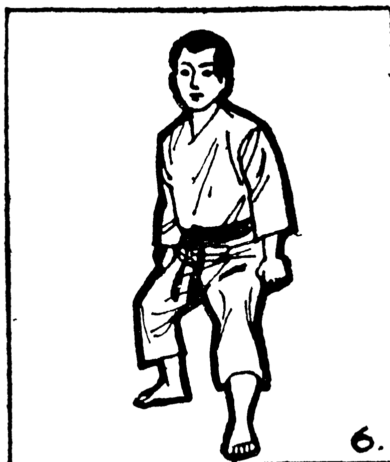
கராத்தேயிலேயே இந்தக் கோகுட்ஸு மிக்க கடினமான பயிற்சிகளில் ஒன்று என்பதால், கோகுட்ஸுவைக் கடைப் பிடிக்கும்போது சில தலையாய விதிகளை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். மறக்கக் கூடாது. அவை என்ன?

1. பின்னால் இருக்கும் ஒரு காலின் மீது உடம்பின் எடை முழுவதும் தாங்கிக் கொள்ளப்படுவதால், விரைவில் களைப்பு ஏற்பட்டு, எடையை முன் காலுக்கு மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று தோன்றும். இந்த நேரத்தில்

உறுதியாக இருக்க வேண்டும். அப்படி உடம்பின் எடையை முன்காலுக்கு மாற்றினால், எதிரி தாக்கும் போது எதிரியைத் திருப்பி முன் காலால் தாக்க முடியாமல் போய்விடும். உடம்பின் முழு எடையையும் பின் காலின் மீது போட்டு விட்டு, முன்காலை பாலன்ஸ் செய்ய மட்டும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதே நேரத்தில், முன்னங்கால் எதிரியைத் தாக்க எந்த விநாடியும் தயாராக இருக்க வேண்டும். சரியான நிலையில் பேலன்சுடன் நிற்காவிட்டால் கோகுட்ஸுவில் களைப்பு மிக அதிகமாக ஏற்படும்,

2. எதிரியைத் தாக்க வேண்டுமானால் கொஞ்சம் வளைந்திருக்க வேண்டும். காலை மிகவும் விறைப்புடன் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. மிகவும் விறைப்புடன் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் திடீரென்று அதை நீட்ட முடியாது. கால் 120 டிகிரி கோணத்தில் வளைந்திருக்க வேண்டும். பாதத்தைக் கொஞ்சம் உயர்த்தியே வைத்திருக்க வேண்டும்.

3 இடுப்பு, பக்கவாட்டில் திரும்பியிருக்க வேண்டும். இடுப்பு நேராக முன்னால் பார்த்தபடி இருக்கக் கூடாது. எதிரிலிருந்து பார்ப்பவர்களுக்கு இடுப்புக் கொஞ்சம் மறைந்திருக்கும். முன்னால் வைத்திருக்கும் கால் நேராக இருக்காது. கொஞ்சம் ஒரு பக்கம் தள்ளியிருக்கும். இடுப்பு முன்னங்காலுக்கு நேராக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள் வேண்டும். இப்படி இடுப்பைத் திருப்பிக்கொண்டு. முன்னங்கையை இடுப்புக்கு நேராகக் கோடு கிழிப்பதைப் போல் வைத்துக் கொண்டால், எதிரியைப் பலத்துடன் உதைக்க முடியாதோ என்று சந்தேகம் வரும். அந்தச் சந்தேகம் தவறு. இந்த நிலையில் இருந்து கொண்டு எதிரியை உதைத்தால், எதிரிக்குப் பலமாக அடி விழும். இடுப்பைத் திருப்பிக் கொண்டு காலை முன்னால் வைத்து எப்படி நிற்க வேண்டும்? 6-வது படத்தைப் பாருங்கள். பார்த்தால் தெரியும். புரியும்.

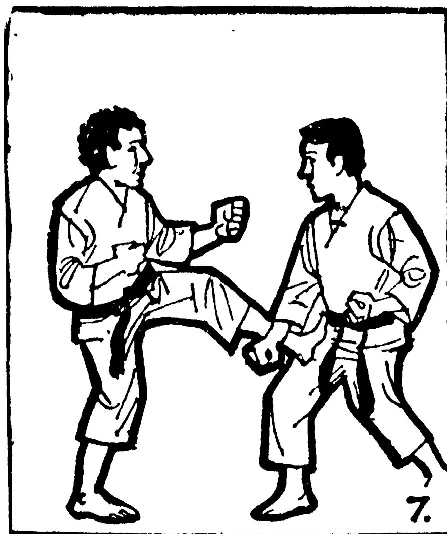


எதிரி எதிரே வரும்போது இடுப்பை ஏன் பக்கவாட்டில் திருப்ப வேண்டும் என்ற சந்தேகம் வேண்டாம். எதிரி தாக்கினுல், அந்தத் தாக்குதல் அடி வயிற்றிலோ, விரையின் மீதோ படக்கூடாது என்பதற்காகவே இடுப்பைப் பக்க வாட்டில் திருப்ப வேண்டும். எதிரியைத் தாக்கும் அதே நேரத்தில் நமது அடி வயிற்றையும் விரைகளையும் காத்துக் கொள்வது, பாதுகாத்துக்கொள்வது, மிக மிக முக்கியம்.

அடுத்த பக்கத்திலுள்ள 7-வது படத்தைப் பாருங்கள் பார்த்தால் இது தெரியும். புரியும்.

4. யோவிலும் கிபாதாஷியிலும் எப்படி நிற்க வேண்டும் என்று விளக்கும்போது இரு கால்களையும் அகல மாக, ஆனுல் தண்டவாளங்களைப் போல் அதாவது, இரு நேர்கோடுகளைப் போல் வைத்து நிற்க வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஜென்குட்ஸு-வில் 45 டிகிரி கோணத்தில் கால்கள் அமைந்து நிற்கவேண்டும் என்றுசொல் லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனுல் கோகுட்ஸு-வில் கால்களின் நிலை நேர்க் கோணத்தைப் போல் இருக்க வேண்டும். இரண்டு

கால்களும் இதில் தனித்தனியாக இயங்க வேண்டும். பின்னால் இருக்கும் கால், உடம்பின் எடையைத் தாக்குவதற்கும், முன்னால் இருக்கும் கால், எதிரியைத் தாக்குவதற்கும், ஒரே

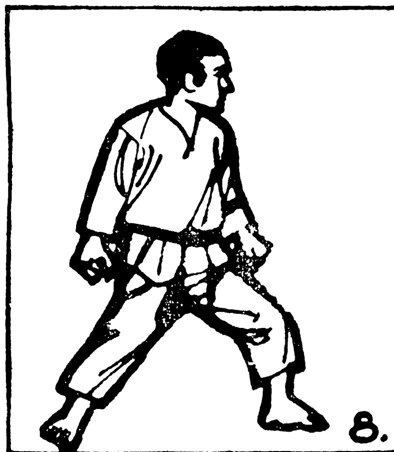


நேரத்தில் பயன்பட வேண்டும். இதை மறந்து விட்டால் இந்தக் கோகுட்ஸுவின் தத்துவம் பலிக்காது. தோல்வியே ஏற்படும்.

கராத்தேயில் மிகவும் பயிற்சி பெற்றவர்கள்தாம் கோகுட்ஸு நிலையில் சண்டை போட முடியும் என்பதைக் கராத்தே மாஸ்டர்களே ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.

கோகுட்ஸு நிலையில் இருப்பவரைப் பக்கவாட்டிலிருந்து பார்த்தால் அவர் தோற்றம் எப்படி இருக்கும்?

8-வது படத்தைப் பாருங்கள். தெரியும். புரியும்.



பாதுகாப்புக்கான சில தலையாய விதிகள்

கராத்தே என்பது என்ன என்பது ஏற்கெனவே விளக்கப் பட்டிருக்கிறது. கராத்தேயில் எந்தெந்த நிலைகளைப் பற்றி முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதும் தெளிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இதுவரையில் சொல்லபட்டிருக்கும் நான்கு தலையாய நிலைகளில் நின்ருல் மட்டும் போதுமா? போதாது. கராத்தே சண்டையில் எப்படி நிற்க வேண்டும், எந்தெந்த நிலையில் எதிரியைச் சந்திக்க வேண்டும் என்பது மட்டுமே இதுவரை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. விளக்கப் பட்டிருக்கிறது. இந் நிலையில் நின்று எப்படி எதிரியைத் தாக்கவேண்டும் என்பதை இனித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். கராத்தே பயிற்சியில் படிப்படியாகத்தான் ஒவ் வொன்றையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற் றையும் உடனே தெரிந்து கொள்வது என்பது முடியாத ஒன்று!

ஏற்கெனவே தெரிந்து கொண்டவற்றைத் தினமும் கொஞ்ச நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

கராத்தேயில் இரகசியம் ஒன்றும் இல்லை. இது தெளிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. எனவே, இதைக் கற்றுக் கொள்வதில் இரகசியம் எதுவும் இல்லை.

கராத்தே விளையாட்டை இன்று ஒரு பெரிய உலக விளையாட்டாக மதிக்கிறார்கள். கராத்தே, வெறும் சண்டை மட்டும் அல்ல. இது ஒரு ஸ்போர்ட்ஸ். மல்யுத்தம் குத்துச் சண்டை ஆகியவை எப்படி ஸ்போர்ட்ஸ் என்று சொல்லப் படுகிறதோ, அப்படியே கராத்தேயும் ஒரு ஸ்போர்ட்ஸ். ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் கூடக் கராத்தே சாம்பியன்கள் கலந்துகொள்கிறார்கள். போட்டி நடக்கிறது, பரிசு வழங்கப் படுகிறது. ஆகையால், கராத்தேயைத் தெரிந்து கொள்வது என்பதும், பயிலுவது என்பதும் இன்று பெருமைக்குரியவை!

சிலர், கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்ள வெட்கப்படுகிறார்கள். வெட்கப்படுகிறவர்கள், வீட்டுக்குள் பயிலலாம். வெட்கப்படாதவர்கள், வீட்டின் தோட்டத்திலேயோ, டோஜோ என்கிற விளையாட்டுக் கூடத்திலேயோ பயிலலாம்.

காரத்தே தெரியும் என்பதை வெளியில் காட்டிக் கொள்ளச் சிலர் வெட்கப்படுகிறார்கள். வெட்கப்பட வேண்டாம். கராத்தே தெரிந்திருந்தால் இந்தக் காலத்தில் அது ஒரு பெருமை. கராத்தே தெரிந்தவர்கள் அதைத் தவறான வழியில் பயன்படுத்த மாட்டார்கள் என்ற எண்ணம் உலகம் முழுவதும் பரவி நிற்கிறது. கராத்தேயைத் தற்பாதுகாப்புக்காகவும், மற்றவர்களை ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றுவதற்காகவும் மட்டுமே எல்லோரும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்பது எங்கும் எப்போதும் தெரிந்தவிஷயமாக இருக்கிறது.

ஒரு விற்பனையாளர், அவர் சேல்ஸ்மேன். ஊர் ஊராகச் சுற்றி, முன்பின் தெரியாத புதிய இடங்களுக்கெல்லாம் சென்று பொருள்களை விற்க வேண்டியிருந்தது. இவரிடம் விலைமிகுந்த பொருள்களும், கையில் நிறையப் பணமும் இருந்ததால், இவர் தன்னையும் தன்னிடம் இருக்கும் பொருள்களையும் பணத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கராத்தேயைக் கற்றுக் கொண்டார். கற்றுக்கொண்டு மூன்றே ஆண்டுகளில் பிளாக் பெல்லையும் பெற்றுவிட்டார். பிளாக்பெல்ட் என்றால் கறுப்பு நிற பெல்ட் ஒன்றை அணிந்து கொள்ளத் தருவார்கள், இதை எப்போதும் அணியக் கூடாது. தேவையானால் மட்டுமே அணியவேண்டும். ஆனால், இந்த விற்பனையாளர். தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட பிளாக் பெல்ட்டை எப்போது வெளியில் போனாலும் அணிந்து கொள்வார்.

ஒரு நாள், தனியாக ஓர் இடத்தில் ஐந்து பேர்கள் சேர்ந்து இவரை மடக்கினார்கள். இவர் கூச்சல் போடவில்லை அஞ்சவில்லை, ஓடவில்லை. கராத்தேகாரர்கள், நிற்கும் இடத்தைவிட்டு ஓடுவதில்லை. உடனே பாதுகாப்புக்காக ஏதாவது ஒரு நிலையில் அந்த இடத்திலேயே நிற்பார்கள். அப்படி இவர் ஒரு நிலையில நின்றார். ஒரு நிலையில் நிற்பதற்கு முன் தன்னுடைய கோட்டின் பொத்தான்களை மட்டும் அவிழ்த்து விட்டார். கோட்டைத் தள்ளி முன் பக்கத்தில் திறந்து விட்டுக் கோகுட்ஸு நிலையில் நின்றார். இவர், கோட்டைத் திறந்து விட்டதுமே, அவர் இடுப்பில் இருந்த பிளாக் பெல்ட் தெளிவாகத் தெரிந்தது. அவர் கோகுட்ஸு நிலையில் நின்றதுமே, கராத்தேயில் மின்னலைப் போல இயங்கும் தன்மையுடையவர் அவர் என்பது இன்னும் தெளிவாகத் தெரிந்தது. அவரைச் சுற்றி நின்ற ஐந்து பேர்களும் ஒரு வினாடி நின்றார்கள். மறு வினாடி திரும்பினார்கள். ஓட்டம் பிடித்தார்கள்! அந்த மனிதர் பிளாக் பெல்ட் பெற்றவர் என்பதை அறிந்ததும் அவர்கள் ஓட்டம் பிடித்தார்கள்!

கராத்தே ஒருவருக்குத் தெரியும் என்றாலே அவருக்கு வரும் ஆபத்து உடனே நீங்கிவிடும். சந்தேகம் இல்லை. கராத்தே தெரிந்தவர்களைக் கண்டால் வழிப்பறிக்காரர் களும், கொள்ளைக்காரர்களும் உடனே ஓடிவிடுவார்கள்!

கராத்தே தெரியும் என்பதை வெளியில் காட்டிக் கொள்வது எவ்வளவு பாதுகாப்பு! எவ்வளவு பெருமை! கராத்தேயில் எதிரியின் தாக்குதலை உடனே மின்னல் வேகத்தில் தவிர்க்க வேண்டும். இதை Blocking என்று சொல்லுகிறார்கள். தாக்குதலைத் தவிர்த்துவிட்டுத் திருப்பித் தாக்குவதற்கு முதலில் எந்த நிலையில் நிற்கவேண்டும் என்ப தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதே நேரத்தில், உடம்பின் எந்தெந்தப் பாகங்களை முதலில் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பிலேயே ஆபத்து மிகுந்த இடங்கள் இரண்டு. ஒன்று, அடிவயிறு. மற்றொன்று விரைகள். இந்த இரண்டு இடங்களும் ஆபத்து மிகுந்த இடங்கள். செக்ஸ் உறுப்புகளை முதலில் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆண் குறியிலோ அடிவயிற்றிலோ, விரைகளிலோ எதிரி பலமாகத் தாங்கினால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம். அப்படி உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படாவிட்டாலும், பல மாதங்கள் செயலற்று விழுந்து கிடக்கும் நிலை ஏற்படலாம். செக்ஸ் உறுப்புக்களிலே அடிபட்டால், ஆண்மையை இழந்துவிட வாய்ப்பு இருக்கிறது!

பெண்களின் செக்ஸ் உறுப்புகளுக்கும் ஆண்களின் செக்ஸ் உறுப்புகளுக்கும் ஒரு பெரிய வேறுபாடு இருக்கிறது. கராத்தேயில் பெண்களின் செக்ஸ் உறுப்புகள் தாக்கப்பட் டால், அவர்கள் மயக்கமடைவார்கள். வேறு ஒன்றும் அவர்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படாது. ஆண்கள் செக்ஸ் உறுப்புக்கள் தாக்கப்பட்டால், உயிரே போய் விட வாய்ப்பு இருக்கிறது!

அடி வயிற்றிலோ, செக்ஸ் உறுப்புகளிலோ தாக்கினாலும் கூட அதைத் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய ஆற்றலைச் சீனர்களும் ஜப்பானியர்களும் பெற்றிருக்கிறார்கள். சிறிய வயதிலிருந்தே கராத்தேயில் பயிற்சி பெறுவதால் இவர்கள் எங்கே அடிபட்டாலும் அந்த அடியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்று நிற்கிறார்கள். மற்றவர்களால் இது முடியாது.

இருந்தாலும் கூட, ஜப்பானியர்களும் சீனர்களும் அடி வயிற்றில் அல்லது செக்ஸ் உறுப்புக்களில் அடி வாங்குவதைக் கவனத்தோடு தவிர்க்கிறார்கள்.

கராத்தேயில் அடிவயிற்றையும் செக்ஸ் உறுப்புக்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு ஜிடன்பராய் (Geden barai) என்று பெயர். இந்த ஜிடன்பராய் நிலையில் எப்படி முதலில் நிற்க வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு, எதிரியின் தாக்குதலை எப்படித் தடுக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் ஜிடன்பராய் நிலையில் நின்று தாக்குதலைத் தடுக்கப் பெரும்பாலும் கைகளையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறையில் முதல் பாடமாக இந்த ஜிடன்பராய் நிலையில் என்ன செய்ய வேண்டும், எப்படி இயங்க வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

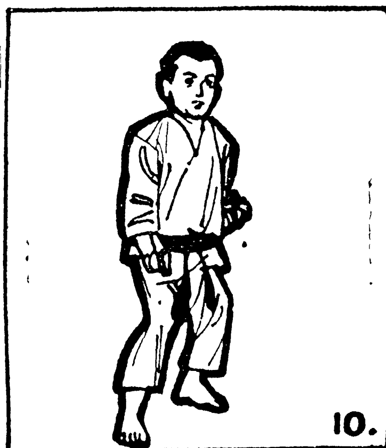
தாக்குதலைத்
தகர்க்கும்
ஜிடன்பராய் (Geden Barai)

எதிரியின் தாக்குதலை மின்னல் வேகத்தில் தவிர்க்க வேண்டும். தவிர்க்க முயலும்போது, குறிப்பாக அடி

வயிற்றையும் செக்ஸ் உறுப்புக்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு ஜென் குட்ஸுவும் கோ குட்ஸுக்கும் இடையில் இரண்டும் கலந்த நிலையை மேற் கொள்ள வேண்டும், கராத்தேயில் சரியான பயிற்சி பெறாத வர்களால் கோகுட்ஸு நிலையில் சரியாக நிற்க முடியாது. சரியாக நிற்காவிட்டால் எதிரி தாக்கும் போது நாம் கீழே விழுந்துவிடக் கூடும். அப்படிக் கீழே விழுந்து விடாமல் இருக்க, ஜென்குட்ஸுவை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



9.



10.

படம் 9யும் படம் 10யும் இரண்டையும் சேர்த்துப் பார்த்தால் இது எப்படி என்பது புரியும்.

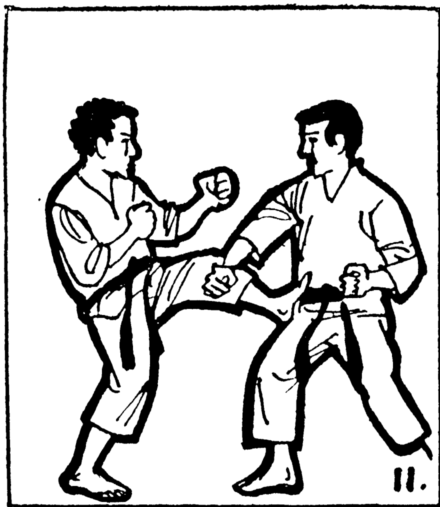
ஜென் குட்ஸு நிலையை மேற்கொண்டால், ஒரு காலைப் பின்னால் வைத்து அப்படியே கொஞ்சம் திருப்பவும் முடியும். அதே நேரத்தில் உடல் கொஞ்சம் பின்னால் வளைந்திருக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட நிலையில் நின்றால், எதிரி தாக்கி னாலும் கீழே விழ வாய்ப்பு இல்லை,

எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்க முதலில் மின்னல் வேகத்தில் கைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்தப் போரில் கைகளை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. மூடிய கைகளை தோள்களுக்கு மேல் உயர்த்திப் பிடிக்க வேண்டும். மிகவும் உயரமாகவும் தூக்கக் கூடாது. காதுகளுக்கு நேராக வரும் அளவில் தூக்க வேண்டும். 9வது படத்தைப் பாருங்கள். இப்படி விரைந்து கைகளைத் தூக்கும் போது ஜென்குட்ஸு நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

2. இரண்டாவது கட்டம் என்ன? தாக்குதலைச் சமாளிப்பது. எதிரி, தன் காலால் தாக்கும்போது, அந்தத் தாக்குதலை மின்னல் வேகத்தில் கைகளால் தகர்க்க வேண்டும். கால்களால் தாக்கும்போது எப்படிக் கைகளால் தகர்க்க முடியும்? முடியும்; ஒரு பெரிய மரத்தைக் கோடரியால் வெட்டிவிட முடிகிறதே! அப்படி, உயரே எழும்பி வரும் எதிரியின் காலை, கைகளால் மரத்தை வெட்டுவதைப் போல் வெட்ட வேண்டும். கைகளை இடுப்பிலிருந்து காதின் உயரம் வரையில் எளிதாக இப்படியும் அப்படியும் விரைந்து செயல் படுத்த வேண்டும். செயல் படுத்தப் பழகிக் கொண்டால், எதிரியின் கால் தாக்குலைத் தூளாக்கி விடலாம். கைகளால் தாக்கும்போது விரைவும் பலமும் தேவை. கராத்தே பழக்கத்தினுல் மின்னல் போன்ற விரைவும், யானையைப் போன்ற பலமும், கைகளுக்குக் கத்தியையப் போன்ற கூர்மையும் தன்னுல் வரும். எதிரியை முறியடிக்கும் போது நாம் நிற்கும் நிலை ஆணித்தரமாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், எளிதில் கீழே விழும்படி நேரிடும். 7வது படத்தை மீண்டும் ஒரு தடவை பாருங்கள். தாக்குதலை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பது புரியும். எதிரி நம் வயிற்றில் உதைக்கும்போது எந்த நிலையில் எதிரியைத் தாக்க வேண்டும் என்பது இந்தப் படத்திலே தெளிவாகத் தெரியும். தோள்களின் பக்கவாட்டைத்தான் எதிரிக்குக் காட்ட வேண்டும்

நேருக்கு நேர் நிற்கக் கூடாது. ஜிடன்பராயில் இது மிகவும் முக்கியம். 11வது படத்தைக் கொஞ்சம் பாருங்கள். கூர்ந்து பாருங்கள். எதிரி தாக்கும் போது தோள்களைப்



பக்கவாட்டில் காட்டக் கூடாது. காட்டாமல் நேருக்கு நேர் எதிரியைப் பார்ப்பதால், எதிரி காலால் விடுகிற உதை நம் வயிற்றில் வந்து விழுகிறது. இது தவறான நிலை. மிகவும் ஆபத்தான நிலை.

இருதயத்தையும்
வயிற்றையும்காப்பது
ஸோடோ யூக் (Soto UKe)

கராத்தே கற்றுக் கொள்கிறவர்கள், ஒரு டாக்டரைப் போல, நம் உடம்பில் எந்தெந்தப் பாகங்களில் என்னென்ன உறுப்புக்கள், எங்கெங்கே இருக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்த உறுப்புகளைத் தாக்கும்

அடி பலமாக இருக்கும், எந்த உறுப்புகளைத் தாக்கும் அடி இலேசாக இருக்கும், எதைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியும். எதைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடம்பில் எந்தெந்த பாகங்களில் அடி விழாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக அந்த இடங்களில் அடி விழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எதிலும் தடுக்கவோ தகர்க்கவோ தடுமாறாத விரைவு வேண்டும். விரைவு இல்லாவிட்டால் அது கராத்தே இல்லை. வெறும் சண்டை. தெருச் சண்டை!

கராத்தேயில் எதிரில் வந்து, நேருக்கு நேர் வந்து தாக்குபவர்கள் முதலில் நம் வயிற்றிலும், இருதயத்திலும், ஈரலிலும் அடிவிழும்படி சரியாகக் குறிபார்த்துத் தாக்க முயற்சி செய்கிறார்கள்.

துப்பாக்கிக் குண்டு எப்படி விரைந்து பாய்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் பாய்கிறதோ அதே மாதிரி கராத்தேயில் தாக்கும் போது கையோ காலோ விரைந்து எதிரியின் இருதயத்தையோ, வயிற்றையோ, ஈரலையோ மிகச் சரியாக, சரியான இடத்தில் குண்டுமாதிரித் தாக்குகிறது!

வயிறு, ஈரல், இருதயம் ஆகிய இடங்களில் அடி விழுந்து விடாமல் தாக்குதலை மின்ன வேகத்தில் தவிர்ப்பதுதான் ஸோடோ யூக்!

குறிப்பாக, பெண்களுக்கு இது மிகவும் தேவையான ஒரு பயற்சி. எதிரிகள், பெண்களைத் தாக்கும் போது, அவர்கள் முதலில் பெண்களின் மார்பில்தான் குறிவைத்துத் தாக்குகிறார்கள். ஆகையால், பெண்கள் ஸோடா யூக்கை நன்றாகத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால், பெண்கள் மார்பில் விழும் தாங்க முடியாததாக இருக்கும். மார்பகம் பெண்களுடைய வீக்பாயிண்ட்

ஸோடா யூக்கில் கென்குட்ஸு நிலையைத்தான் முழுக்க முழுக்க மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கென்குட்ஸு நிலையிலிருந்து கொஞ்சம் மாறினால் ஆணித்தரமாக நின்று சண்டை போட முடியாது. எதிரியை நேருக்கு நேர் சந்தித்துத் தாக்குதலைத் தவிர்ப்பது இதில்தான். இதிலும் எதிரியின் தாக்குதலைக் கைகளால்தாம் தவிர்க்க வேண்டும். திருப்பித் தாக்கும்போது வேண்டுமானால் கால்களால் தாக்கலாம். ஸோடோ யூக் நிலையில் எதிரியின் தாக்குதலைக் கைகளால் தவிர்த்து, கால்களால் தாக்கினால் எதிரி ஓசையின்றிப் பின்னுக்கு நழுவி ஒரே ஓட்டமாக ஓடி விடுவான்!

கைகளைத் தாராளமாக அசைக்க இதில் பயிற்சி பெற வேண்டும். முதலில் ஆயத்தமாக நிற்பது. பிறகு, கைகளை விரைந்து அசைத்துத் தாக்குதலை முறியடிப்பது, இப்படி இதில் இரண்டு கட்டங்கள் இருக்கின்றன.

முதல் கட்டம் என்ன? இதைத் தெரிந்துகொள்ள 12வது படத்தைப் பாருங்கள். எதிரியைப் பார்த்தவுடன் தயாராக

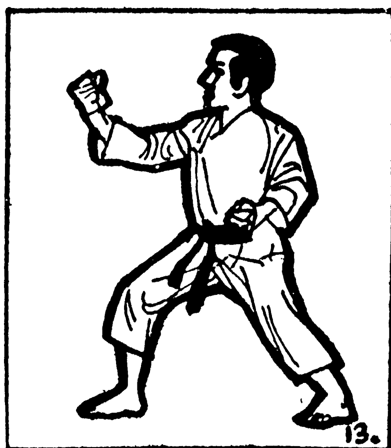


நிற்கும் நிலை இது. தொடக்கம். தாக்குதலைத் தவிர்க்க இதற்கு மேல் உடனே அசைய வேண்டும். அந்த அசைவு,

நேரத்துக்கு ஏற்றபடி விரைந்து மின்னல் வேகத்தில் மிகச் சரியாக அமைய வேண்டும். வலக்கை கொஞ்சம் மேலே தூக்கியிருக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் மூடியே இருக்க வேண்டும். வலக்கை, தலைக்கு மேல் தூக்கியிருக்க வேண்டும். மிகவும் அதிகமாகவும் தூக்கிவிடக் கூடாது.

இரண்டாவது கட்டத்தில் கையை விரைந்து செயல் படுத்த வேண்டும். செயல்படுத்தி எதிரியின் தாக்குதலை முறியடிக்க வேண்டும். கையை மேலே தூக்குவதாலோ விரைந்து ஆட்டுவதாலோ தவறு இல்லை. கைகள் விரைந்து அசைந்து திரும்பி வந்து தாக்கும்போது அடி பலமாக விழும். நேரம் இதில் முக்கியம். எதிரியின் தாக்குதல் உடலில் படுவதற்கு முன் நாம் நம் கைகளை விரைந்து செயல் படுத்த வேண்டும். ஒரு விநாடி தாமதித்தாலும் எதிரியின் தாக்குதல் நம் உடம்பில் இடி விழுவதைப்போல் விழும்!

13வது படத்தைப் பாருங்கள். பார்த்தால், கை எந்த அளவுக்கு விரைந்து அசைய வேண்டும் என்பது தெரியும். புரியும்.



விரைந்து செயல்பட வேண்டும் என்பதால் கைகளின் அசைவைக் குறைத்துக் கொள்ளக் கூடாது, கைகளின்

அசைவு குறைந்தால் பலம் குறையும் எந்த அளவுக்கு அது அதிகமாக அசைகிறதோ, அந்த அளவுக்குப் பலம் அதிகம். அடியும் பலமாக விழும்!

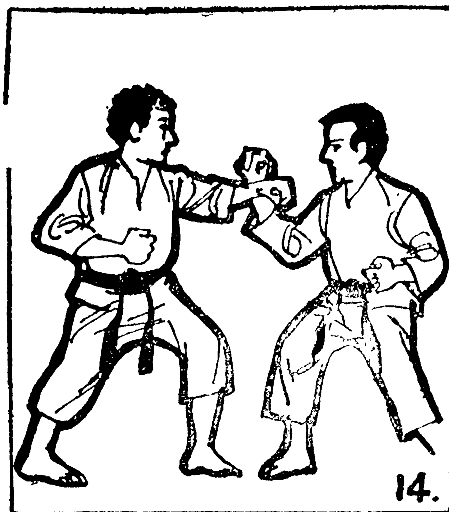
ஜென்குட்ஸு நிலையில் நிற்கும்போது எந்தக் காலைப் பின்னால் வைக்க வேண்டும். என்பதைத் தெளிவாக நினைவில் கொண்டிருக்க வேண்டும். எந்தக் கையை மேலே தூக்கு கிறோமோ, அந்தப்பக்கம் இருக்கும் காலைப்பின்னால் வைக்கச் கூடாது. எதிர்ப்பக்கம் இருக்கும் காலைத்தான் பின்னால் வைக்க வேண்டும்.

அதாவது வலக்கையைத் தூக்கினால், வலச்காலைப் பின்னால் வைத்து நிற்கவேண்டும். வலக்கையைத் தூக்கும் போது, எப்படி இடக்காலைப் பின்னால் வைக்கவேண்டும் என்பதற்கு 12வது படத்தைப் பாருங்கள். பார்த்தால் தெரியும். புரியும்.

ஸோடோ யூக்கின் முதல் கட்டத்தில் நிற்கும்போது, தொடைகளும் உடம்பின் மேல் பகுதியும் நேராக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் சரியான பாலன்ஸ் வரும். பாலன்ஸ் செய்து நிற்க முடியும். தாக்குதலைத் தவிர்க்கும் போது தொடைகள் பக்கவாட்டில் அசையவேண்டும்.

இரண்டாவது கட்டத்தில்தான் எதிரிகளைத் தாக்க வேண்டும். எதிரியைத் தாக்கும்போது அதற்கு எந்த நிலை என்பது 13வது படத்தைப் பார்த்தால் தெரியும். புரியும். எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்கக் கையால் ப்ளாக் செய்யும் போது, எதிரியின் கையோடு உராயும்படி கையை விரைந்து அசைக்க வேண்டும். அசைத்துத் தடுக்க வேண்டும். உயரத் தூக்கிய கையை மிக விரைவாகக் கொண்டு வந்து எதிரியின் முஷ்டியைத் தள்ளவேண்டும். இப்படிச் செயல் படும்போது தோள்கள் பக்கவாட்டில் அசைய வேண்டும். தோள்களின்

பக்கவாட்டை எதிரி பார்க்கும்படி இருக்க வேண்டும் 14வது படத்தைப் பார்த்தால் இது தெளிவாகத் தெரியும். புரியும்.

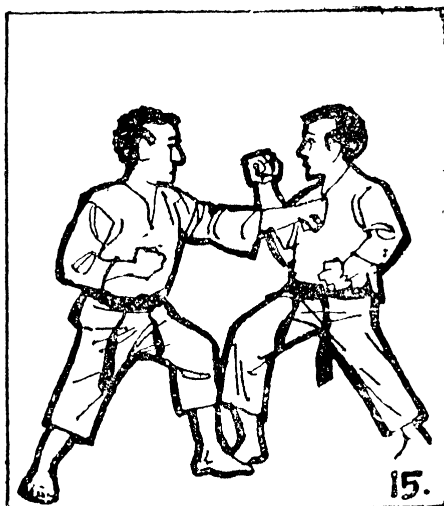

14.

எதிரியின் தாக்குதலைச் சமாளித்து எதிரியை முறியடிக்க முன்னங்கை மட்டும் கொஞ்சம் உயரமாகத் தூக்கியபடியே இருக்க வேண்டும். இடக் கையை விரைவாகப் பின்னுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். கொண்டு வந்து இடுப்பின் மட்டத்தில் வைக்க வேண்டும். வலக்கை உயரத்திலும், இடக்கை இடுப்பளவு உயரத்திலும் இருக்க வேண்டும். இடக்கையின் பின் உள்ளங்கையின் மேல் மேல்பக்கம் இருக்க வேண்டும். சுண்டு விரல் உடம்பின் பக்கத்தில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி இருந்தால்தான் கராத்தே சண்டையில் விரைவாகவும் திறமையாகவும் செயல்பட முடியும்.

எதிரியைச் சந்தித்து அவன் தாக்குதலைத் தகர்த்து விட்டு, பின்னால் நகரும்போது, ஸோடோ யூக்கில் மீண்டும் சரியான நிலையில் வேரூன்றி மரத்தைப் போல நிற்க வேண்டும்.

ஸோடோ யூக்கில் எதிரியின் முஷ்டிகளைத் தாக்கக் கூடாது. எதிரியின் முன்னங்கைகளைத் தாம் தாக்க வேண்டும். விரைந்து தாக்கவேண்டும். தாமதம் செய்யாமல் தாக்கவேண்டும்.

எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்க முயன்று கொஞ்சம் தோல்வியடைந்தால் எதிரியின் தாக்குதல் எப்படியிருக்கும் என்பதை 15 வது படத்தைப் பார்த்தால் தெரியும். புரியும். சரியானபடி இயங்காததால் இப்படி ஏற்பட்டு விட்டது. இது ஒரு தவறான முறை.


15.

ஜோடன் யூக் (Joden Uke)
முகத்தைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

எந்த மாதிரிச் சண்டை ஏற்பட்டாலும் எதிரிகள், எதிரிகளின் முகத்தைத் தாக்காமல் விடமாட்டார்கள். எதிரி முகத்தைத் தாக்கும்போது, மூக்கு, கண்கள், தாடை,

கன்னங்கள் ஆகிய இடங்களில் அடி விழும். வயிற்றிலும் அடி வயிற்றிலும் தாக்கப்படுவதைவிட, முகத்தில் தாக்கப் படுவதில் ஆபத்துக் குறைவுதான். என்றாலும் முகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளத் தெரிய வேண்டும்.

எதிரிகள், பெண்களைத் தாக்கும்போது காதுகளின் மீதும் கன்னங்களின் மீதும் குத்துவார்கள்.

எதிரிகள், அவர்களைத் தாக்கும்போது இடப்பக்கம் முகத்திலோ, வலப்பக்கம் முகத்திலோ நேராகக்குத்துவார் கள். தாடைகளில் தொடர்ந்து குத்துவார்கள்.

எனவே, கராத்தேயில் முகத்தைப் பாதுகாக்கத் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம் இது ஒரு தலையாய சண்டை முறை.

கராத்தேயில் முகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள மட்டுமே ஏகப்பட்ட பாடங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளில் மிகவும் எளிதானது ஜோடன் யூக் முறைதான். முகத்தில் விழப்போகும் அடியைத் தடுத்து நிறுத்த இந்த ஜோடன் யூக் முறை மிகவும் அவசியம்.

ஜிடன்பராயைப் பற்றி ஏற்கெனவே தெரிந்து கொண் டோம். ஸோடோ யூக்கைப் பற்றியும் ஏற்கெனவே தெரிந்து கொண்டோம். முகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள இந்த ஜோடன் யூக்கையும் தெரிந்து கொண்டால்தான் அந்த இரண்டு பாடங்களும் செவ்வையாகப் பயன்படும். அடி வயிற்றையும் வயிற்றையும் மார்பையும் மட்டும் பாது காத்துக் கொண்டு, மனிதனுக்கு அழகைக் கொடுக்கும் முகத் தை மட்டும் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் அதிலே என்ன பிரயோஜனம்? முகத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளத் தெரிந்து கொண்டால்தான் கராத்தேயின் பயனை முழு அளவில் அடைய முடியும்.

ஜோடன் யூக்கிலே இரண்டு கட்டங்கள் இருக்கின்றன. முதலில் எப்படி ஆயத்தமாக எதிரியைக் கண்டதும் நிற்க வேண்டும் என்பது முதல் கட்டம் எதிரி தாக்கும்போது எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பது இரண்டாவது கட்டம். ஆக இரண்டு கட்டங்கள்.

முகத்தைத் தாக்க வரும் எதிரி, பின்னாலிருந்து தாக்குவது இல்லை. பெரும்பாலும் அவன் நேருக்கு நேர் நின்று, அதாவது, நேர் எதிரில் நின்றுதான் தாக்க முயற்சி செய்வான். ஆகையால், எதிரியைக் கண்டதும், அவன் நேரிடையாக முகத்தைத் தாக்குவதைத் தடுக்க எந்த நிலையில் நிற்க வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஜோடன் யூக் நிலையில் கராத்தே கற்றுக் கொள்கிறவர்கள் எளிதில் நிற்க முடியும். எதிரி நேருக்கு நேர் வரும் போது, கென் குட்ஸு அல்லது கோகுட்ஸு நிலையிலும் நிற்கலாம் ஜோடன் யூக் நிலையில் நிற்பதில் கஷ்டம் ஒன்றும் இல்லை. யோ நிலையில் நின்று, பின்னால் ஒரு காலை வைத்து, மற்றொரு காலை 50 டிகிரி கோணத்தில் கொண்டு வர வேண்டும். உடம்பின் எடை பின்னங்காலின் மீது படிய வேண்டும். முன்னங்காலைக் கொஞ்சம் வளைக்க வேண்டும். இது உண்மையில் கோகுட்ஸு நிலை. இந்த நிலையில் நின்ற படி, ஒரு கையை உயரத் தூக்கி முகத்தை மறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உயரத் தூக்கியிருக்கும் கை திறந்திருக்க வேண்டும். எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்க இது ஒரு சிறந்த முறை. மின்னலைப் போல் இந்த நிலையில் கைகள் இயங்க வேண்டும். ஒரு கை மூடியே இருக்க வேண்டும். அடுத்த பக்கத்திலுள்ள 16வது படத்தைப் பார்த்தால் இது தெளிவாகத் தெரியும். புரியும். திறந்த கையை இடப் பக்கமோ அல்லது வலப்பக்கமோ அசைத்தாலும் போதும். எதிரியின் தாக்குதல் தகர்ந்துவிடும் தகர்ந்தது!

முகத்தில் எதிரி விடும் அடி, அடி படும் என்று எண்ணிப் பலர் முகத்தைப் பின்னுக்கு விரைந்து இழுப்பார்கள்.

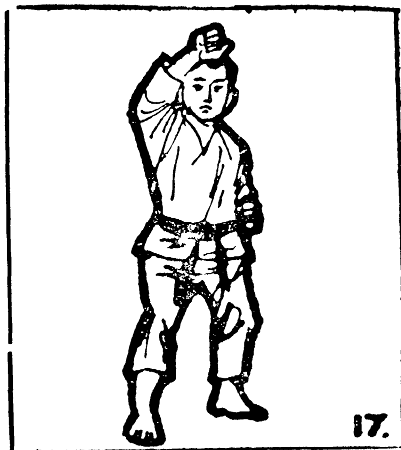


கராத்தேயில் இது ஆபத்தானது. முகத்தை இலேசாக வேண்டுமானால் இழுக்கலாம். அதிகமாகப் பின்னுக்கு இழுத்தால், பாலன்ஸ் தவறி விடும். பாலன்ஸ் தவறினால் கீழே விழவேண்டியதுதான்!

கராத்தேயில் கீழே விழாமல் நின்று அடிகளைத் தகர்க்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம். அதனால் பாலன்ஸ் தவறாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாலன்ஸ் தவறாமல் நின்றுகொண்டு, எதிரியின் தாக்குதலைத் தகர்க்க வேண்டும். தவிடு பொடியாக்க வேண்டும். உண்மையான கராத்தே இதுதான்.

ஜோடன் யூக் நிலையில் நின்று எப்படித் தாக்குதலைச் சமாளிக்க வேண்டும் என்பதற்கு 16வது படத்தையும் 17 வது படத்தையும் கொஞ்சம் கவனியுங்கள். கூர்ந்து கவனியுங்கள். இரண்டு கைகளும் இதில் மாறி மார்றிச் செயல்

படும். இடக்கையும் வலக்கையும் குறுக்கும் நெடுக்குமாக இயங்க வேண்டும். ஒரு கை மேலே போகும்போது, மற்றொரு கை கீழே வரவேண்டும். கைகளில் ஒன்று, எதிரியின்

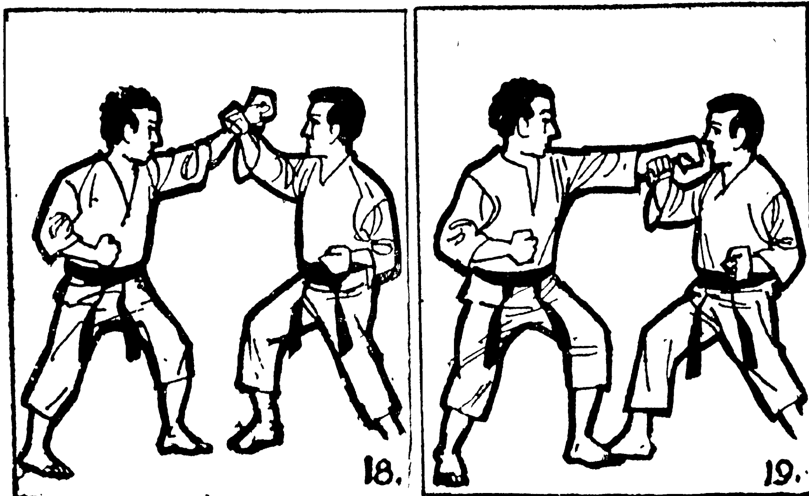


தாக்குதலைத் தடுக்கும்போது திறந்திருக்கும். அதே நேரத்தில் கைகள் மேலும் கீழும் மாறும்போது மூடியே இருக்கும். ஒரு கை மேலே போகும்போது, மற்றொரு கை, இடுப்பின் உயரத்தில் இருக்கும். இப்படி, மாறி மாறிக் கைகள் இயங்கிக் கொண்டிருந்தால் பாலன்ஸ் இருக்கும். பாலன்ஸ் செய்து நிற்க முடியும்!

கராத்தே என்பது சர்க்கஸ் மாதிரித்தான், சர்க்கஸ் வேலையில் ஈடுபடுகிறவர்களுக்குப் பழக்கத்தினால் அது எப்புடி எளிதாக இருக்கிறதோ, அப்படியே, கராத்தே பழக்கத்தால் எந்தச் சண்டையைச் சமாளிப்பதும் எப்போதும் எளிதாக இருக்கும்.

கைகள் மேலும் கீழும் அசையும்போது, நேராக இருக்க வேண்டும், தோள்கள் பக்க வாட்டில் திரும்ப வேண்டும்.

ஜோடன் யூக்கில் எப்படி எதிரியைச் சமாளிப்பது என்பதற்கு 18வது படத்தைப் பார்த்தால் புரியும். தெரியும். எதிரியை நேருக்கு நேர் சந்தித்தாலும், எதிரியைச் சமாளிக்கும்போது ஒரு பக்கம் கொஞ்சம் இலேசாகத் திரும்பி ஒரு கண்ணுல் மட்டும் பார்க்க வேண்டும்.



19வது படத்தில் தடுக்கும் முறையைப் பாருங்கள். இது தவருன முறை. கராத்தேயில் கொஞ்சம் தவறு செய்தாலும் எதிரியின் தாக்குதல், நம் முகத்தில் இடியைப் போல் வந்து விழும்!

பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல்
தாக்குதல்

எதிரி நம்மைத் தாக்க வருகிருன் என்பது தெரிந்ததும் முதலில் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்புறம் உடனே எதிரியைத் தாக்க வேண்டும். முதலாவதாக தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல், இரண்டாவதாக

எதிரியைத் தாக்குதல். இந்த இரண்டும் கராத்தேயின் முதுகெலும்புக் கொள்கைகள்.

எதிரி, தாக்கத் தொடங்கியதும் அவனைத் திருப்பித் தாக்காமல் அவன் தாக்குதலை மட்டும் சமாளித்து என்ன பிரயோஜனம்? எதிரியைத் தாக்க வேண்டும். வீழ்த்த வேண்டும். அல்லது விரட்டியடிக்க வேண்டும். இதுதான் கராத்தேயிலே கிடைக்கும் முழு வெற்றி.

கராத்தேயில் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் முறைகளைத் தெரிந்து கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு அவசியம் எதிரியைத் தாக்கி விரட்டியடிக்கும் முறைகளையும் தெரிந்து கொள்வது!

எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுப்பதற்கும் பிறகு எதிரியைத் தாக்குவதற்கும் வெவ்வேறு முறைகள் இருக்கின்றன. ஒரு செயலிலிருந்து மற்றொரு செயலில் இறங்கி விளையாட விரைந்து மின்னல் வேகத்தில் செயல்பட வேண்டும். அதிலே தேர்ச்சி பெற்றாக வேண்டும்.

கராத்தே போரில் உடல் பலம் உள்ளதாக இருந்தால் மட்டும் போதுமா? போதாது. விரைந்து செயல்படும் தன்மையும், மூளையைப் பயன்படுத்தும் புத்திக் கூர்மையும் வேண்டும். கராத்தேயில் உடலுக்கும் மூளைக்கும் சேர்ந்தே எப்போதும் வேலை. கருத்தொருமித்த செயலில் ஈடுபட முடிந்தவர்களால் கராத்தேயில் முறையான தேர்ச்சியைப் பெற முடியும்.

கராத்தேயில் எதிரியைத் தாக்கச் சும்மா கைகளையும் கால்களையும் உடலையும் அசைத்தால் போதாது. அசைவுகளுடன் மூளையையும் சேர்த்துச் செயல் படுத்த வேண்டும். கராத்தேயில் மூளையே முக்கியம்!

கராத்தே என்பது வெறும் தேகப்பயிற்சி மட்டும் அல்ல. மூளைக்குப் பயிற்சியும்கூட!

கராத்தே போரின்போது எதிரியைத் தாக்குகிற நேரத்தில் ஆ...ஊ என்று கத்துகிருர்கள். இது ஏன்? எதிரியைத் திகைக்க வைத்து, அவன் மனத்தைக் குழம்ப வைத்து அச்சுறுத்தி அவனைத் திகைக்க வைக்க!

ஒய் ஸுகி (Oie Tsuki)
நேரான தாக்குதல்

தாக்குதலில் எத்தனையோ தலையாய விதிகள் இருக்கின்றன. அவற்றை நாம் தெரிந்து கொள்வோம்.

எதிரியை மிக விரைவில், மிகக் குறுகிய தொலைவிலிருந்து தாக்குவதென்ருல் அதற்கு நேரான தாக்குதல்தான் ஏற்றது. Straight Punch என்று ஆங்கிலத்தில் இதைச் சொல்லுகிருர்கள். நேரான தாக்குதலில் பெரும்பாலும் கைகள்தாம் செயலில் ஈடுபடும்.

ஒய் ஸுகி தாக்குதல் முறையில் எதிரியிடமிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் முடியும். அதே நேரத்தில் திருப்பித் தாக்கவும் முடியும். இதனுல் இந்த ஒய் ஸுகி முறையில் இரண்டு நன்மைகள் இருக்கின்றன. இதனுல் இந்த ஒய் ஸுகி முறையை எல்லாக் கராத்தேக்காரர்களும் முதலிலேயே தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுகிருர்கள்.

ஓய் ஸுகி முறையில் தாக்கத் தொடங்கும் போது, ஜெகுட்ஸு நிலையில் நிற்க வேண்டும். பிறகு, எதிரியைத் துணிவுடன் நெருங்க வேண்டும்.

எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் கொஞ்சம் கூட எதிரியைக் கண்டு அஞ்சக் கூடாது.

20வது படத்தைப் பாருங்கள். பிறகு 21வது படத்தைப் பாருங்கள். இரண்டு படங்களையும் பார்த்தால் எப்படி எதிரியை நெருங்குவது, எப்படி அச்சமின்றி எதிரியைத் தாக்குவது என்பது தெரியும்.

ஒய் ஸுகி முறையில் எதிரியைக் குத்தும்போது அதிக விரைவு இருக்க வேண்டும். அதிக பலம் இருக்க வேண்டும்.

எதிரியை மிக நெருங்கி முன்னால் சாய்ந்து தாக்கும் போது மிகவும் முன்னால் சாய்ந்து விடக் கூடாது. கொஞ்சம் அளவுக்கு மேல் முன்னால் சாய்ந்தால் பாலன்ஸ் தவறிவிடும். பாலன்ஸ் தவறினால் கீழே விழுந்துவிட வாய்ப்பு உண்டாகும்.


20.


21.

எதிரியைத் தாக்கும்போது கையை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். உள்ளங்கைப் பக்கம், மேல் பக்கமாக இருக்கும் படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பெரு விரல் மேல் பக்கம் இருக்க வேண்டும். கை முஷ்டி உடனே விரைந்து பாய வேண்டும். எதிரியைத் தாக்கும்போது மிகவும் பலமாக, ஆற்றலையெல்லாம் ஒன்றுசேர்த்துக் குத்த வேண்டும்.

ஒய் ஸுகி நிலையில் இரண்டு கட்டங்கள் என்பதெல்லாம் இல்லை. முதலில் நிற்பது, அப்புறம் தாக்குவது என்பது தவறு. நிற்பதையும் தாக்குவதையும் ஒன்றாகவே சேர்த்து விரைந்து செயல்படுத்தி, கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் எதிரியைத் தாக்க வேண்டும். எதிரி இடியால் தாக்குண்ட

வனைப்போல் கதற வேண்டும். விழ வேண்டும். இதில் எல்லாமே விரைவுதான். நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எதிரி நினைக்கக் கூட நேரம் கொடுக்கக் கூடாது!

ஓய் ஸுகி முறையை நாமே தனியாகப் பயின்றே தெளி வாகக் கற்றுக் கொள்ளலாம். தவறாது பயன் தரும் தாக்கு தல் முறை இது!

மா ஜெரி (Mae Geri)
நேரான உதை

குத்துச் சண்டையில் எதிரியைத் தாக்கக் கைகளை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால், பிரான்சில் மட்டும் குத்துச் சண்டையில் எதிரிகளைத் தாக்கக் கால்களையும் பயன் படுத்துகிறார்கள். கால்களால் உடம்பின் எந்தப் பகுதியை வேண்டுமானாலும் திடீர் திடீரென்று தாக்குவார்கள். இதனால், ஆபத்து கைகளிலிருந்து வருமா, கால்களிலிருந்து வருமா என்பதைச் சொல்ல முடியாது!

பிரெஞ்சுக்கார மாலுமிகள் பலர், அந்தக் காலத்தில் ஜப்பானுக்கும் கிழக்கு நாடுகளுக்கும் போயிருந்தபோது கராத்தேயில் காலால் உதைக்கும் முறைகளைக் கற்றுக் கொண்டு வந்து விட்டார்கள். இதைக் குத்துச் சண்டை யிலும் புகுத்தி விட்டார்கள்.

இதனால் இந்த மாதிரிக் குத்துச் சண்டைகள் இப்போதும் இன்னும் பிரான்சில் நடைபெறுகின்றன.

நேராகக் காலால் உதைத்து எதிரியைத் தாக்கும் முறை, கராத்தேயில் மிகவும் முக்கியமான செயல்களில் ஒன்று.

நேராகக் காலால் உதைக்கும் முறையில் மூன்று முக்கிய கட்டங்கள் இருக்கின்றன. அவை என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

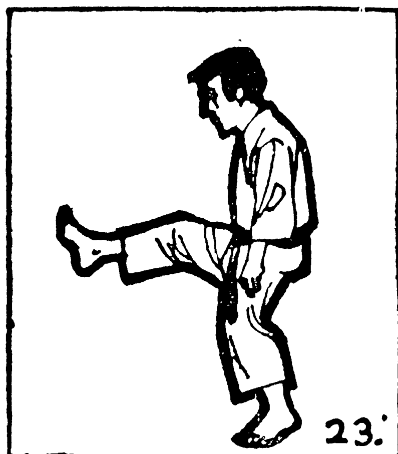
முதல் கட்டம் : நேராக உதைக்கும் முறையிலே கால் திடீரென்று உயர எழும்பும். எழும்பி எதிரியைத் தாக்கும். அப்போது அதற்குக் குறுக்கே நம் கைகள் இருக்கக் கூடாது. அந்த நேரத்தில் கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும். 22வது படத்தைப் பார்த்தால் இது தெளிவாகத் தெரியும். புரியும். இரண்டு கைகளையும் கொஞ்சம்


22.

தூக்கியபடி, காலை இடுப்பளவு உயரத்தில் தூக்கி உடனே உதைக்க வேண்டும். அப்படி உதைக்கும் போது, தொடை நேராக இருக்க வேண்டும். முகம் நேராக பார்க்க வேண்டும். பாதம் நேராக இருக்க வேண்டும். இந்த விதிகளைக் கடைப்பிடித்துச் செயலாற்றினால்தான் தாக்குதல் மிகப் பலம் உள்ளதாக அமையும். ஒரு காலால் உதைக்கும் போது, மற்றொரு கால் கொஞ்சம் வளைந்திருக்க வேண்டும். அது எதிரி இருக்கும் பக்கமாக வளைந்திருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் அந்தக் காலின் பாதம், தரையில் தட்டையாகப் படிந்து உறுதியாக நிற்க வேண்டும்.

இரண்டாவது கட்டம்: காலால் உதைக்கும் போது, 23வது படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போல் காலை 90 டிகிரி

வரையில் தூக்கி உதைக்க வேண்டும். கால் நேராக இருக்கும் போதுதான் உதை எதிரியின் மீது விழ வேண்டும். ஆரம்பத்திலிருந்து எதிரியின் மீது உதை விழும் வரையில்



காலை மிகவும் நேராக நீட்டியிருந்தால், முழங்காலில் பிடிப்பு ஏற்படும். இது ஆபத்தானது. முழங்கால் முட்டியில் பிடிப்பு ஏற்பட்டால், எலும்பு நிபுணரிடம் போய்ச் சிகிச்சை பெற வேண்டிய நிலைமை வந்து சேரும். இதிலேயே கொஞ்சம் ஆபத்து அதிகமாகி விட்டால் மருத்துவமனையில் சேர்ந்து ஆப்ரேஷன் செய்து கொள்ள வேண்டிய நிலைமை வந்து சேரும்!

எதிரியை உதைக்கும்போது, எந்த நேரத்தில் எப்படிக் காலை நீட்ட வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எதிர்பாராத சில ஆபத்துக்கள் அதனால் ஏற்படும். உதைக்கும்போது, உதை விரைவாக, நேராக விழ வேண்டும்.

மூன்றாவது கட்டம்: மீண்டும் முதல் கட்டத்தில் இருக்கும் நிலைக்கு வருவதுதான் மூன்றாவது கட்டம். மற்றொரு முறை 22வது படத்தைப் பாருங்கள். எவ்வளவு

தான் கராத்தேயில் பயிற்சி பெற்றிருந்தாலும், கராத்தேயில் காலால் உதைக்கும்போது கையைப் போல் அவ்வளவு விரைவாகக் காலால் செயல்பட முடியாது. கையால் குத்துவதை விட, காலால் உதைக்கும்போது ஒரு விநாடியில் ஒரு பகுதி யாவது அதிக நேரம் பிடிக்கும். இந்த நிலையில், எதிரி உடனே விழாவிட்டால், அவன் நமது காலைப் பிடித்துக் கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு. அவன் நமது காலைப்பிடித்து விட்டால், அவனால் நம்மைக் கீழே தள்ளி விட முடியும். ஆகையால் காலை விரைவுடன் திரும்பவும் பழைய நிலைக்கே கொண்டு வந்துவிடவேண்டும். இப்படி விரைந்து செயல் படத் தொடர்ந்து பயின்று கொண்டேயிருக்க வேண்டும். பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிட்டால், பழக்கம் குறையும். விரைவு குறையும். விரைவு குறைந்து விட்டால் அப்புறம் கராத்தேயினால் எந்தவிதமான பிரயோஜனமும் கிடையாது!

யோகோ ஜெரி (Yoko Geri)
பக்க வாட்டில் உதைப்பது

நேராக உதைப்பதைவிடப் பக்க வாட்டில் உதைப்பது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. இது கொஞ்சம் கடினமானது. பிரான்சில் இருக்கும் குத்துச் சண்டை வீரர்கள், நேராக உதைப்பதைவிடப் பக்க வாட்டில் உதைப்பதையே மிக விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் பக்கவாட்டில் உதைக்கும்போது கூட உதையை முகத்தில் விடுகிறார்கள். ஆனால் கராத்தே காரர் முகத்தில் உதைப்பதை விரும்புவதில்லை. முகத்தில் உதைப்பதற்குக் காலை மிகவும் உயரமாகத் தூக்க வேண்டும். காலை மிக உயரமாகத் தூக்குவதைக் கராத்தே விதிகள் அனுமதிப்பதில்லை. பாலன்ஸ் போய்விடுமே! கராத்தே யில் பாலன்ஸ் மிகவும் முக்கியம். எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் பாலன்ஸை இழக்கக் கூடாது என்பது கராத்தே யில் உள்ள முக்கியமான விதி.

நேராக உதைப்பதைவிட பக்கவாட்டில் உதைப்பது ஆபத்தானது எதிரிக்கு! பக்கவாட்டில் உதை விழுந்தால் எலும்பு முறியும். எதிரி மயக்கமடைந்து விழுந்து விடுவான். உடலின் உள் பாகத்தில் சேதம் ஏற்படும். வெளியில் படும் காயத்தை விட உள்ளே ஏற்படும் காயம் மிகவும் ஆபத்தானது!

பக்கவாட்டில் உதைப்பதை, யோகோ ஜெரி என்கிறார்கள். காலை உயரத் தூக்கி உதைப்பது கொஞ்சம் கடினமான செயல். என்றாலும் பழக்கத்தினால் இதை எளிதாகச் செய்ய முடியும்.

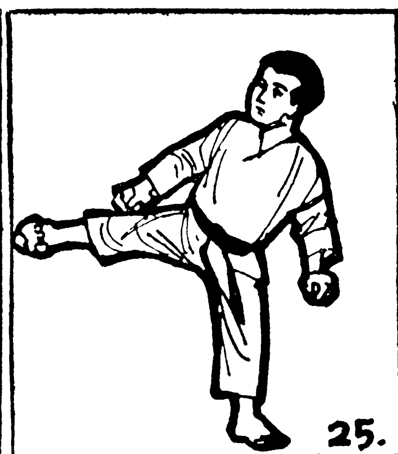
யோகோ ஜெரியில் மூன்று கட்டங்கள் இருக்கின்றன.

முதல் கட்டம்: நேராக உதைப்பதற்கு எப்படி நிற்க வேண்டுமோ, அதே போல் தான் யோகோ ஜெரியிலும் நிற்க வேண்டும். இதில் முகம் நேராக இருக்கக் கூடாது. பக்கவாட்டில் இருக்கும் எதிரியைப் பார்க்க வேண்டும். எதிரி நமக்குப் பக்கவாட்டில் இடப்பக்கமோ வலப்பக்கமோ இருந்தால்தான் இந்த யோகோ ஜெரியைச் செயல்படுத்தமுடியும். கண்கள் எதிரியைப் பார்த்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். வலக் காலால் உதைக்கும் போது வலக்கை உயர எழும்பி நேராக இருக்க வேண்டும். இடக்காலால் உதைக்கும்போது இடக்கை மேலே எழும்பி நேராக இருக்கவேண்டும்.

24வது படத்தையும், 25வது படத்தையும் பாருங்கள். கால் எப்படிப் பக்கவாட்டில் பறக்கிறது என்பதும், கை எப்படி இடம் மாறுகிறது என்பதும் தெரியும். மற்றொரு கை உடம்பை விட்டு மிகவும் விலகாமல், கொஞ்சம் வளைந்தே இருக்க வேண்டும். பக்கவாட்டில் உதைக்கும் போது பாலன்ஸ் செய்யக் கைகளின் நிலை இயற்கையாகவே இந்த நிலைக்கு வருவதால், இதை நினைவில் கொண்டிருக்க வேண்டும். நேருக்கு நேராக ஒருவன் வந்துவிட்டால்,

அவனைப் பக்கவாட்டில் உதைக்க முடியாதா? முடியும் ஆனால் நாம் கொஞ்சம் விரைந்து திரும்பிக் கொண்டு அவனைப் பக்கவாட்டில் உதைக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் நமது பார்வை அவனை விட்டு விலகக் கூடாது.


24.


25.

இரண்டாவது கட்டம்: உதைவிட்டால் காலை எப்படி எடுக்க வேண்டும். என்பதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கைகளிலும் புத்தகங்களைச் சுமந்து கொண்டு இருக்கும் ஒருவன், திறந்திருக்கும் அறைக் கதவை மூடுவதற்கு எப்படிக் காலால் உதைக்க வேண்டுமோ, அப்படி உதைக்க வேண்டும். அப்போது உடம்பு கொஞ்சம் வளையும். படம் 25 இதை விளக்கும்.

வளைய வேண்டும் என்பதற்காக நிரம்பவும் வளையக் கூடாது. உடம்பு மிகவும் வளைவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடம்பு மிகவும் வளைந்தால் கீழே விழுந்துவிட வாய்ப்பு ஏற்படும். பக்கவாட்டில் உதைக்கும்போது காலைக் கொஞ்சம் வளைத்திருந்தால் பாலன்ஸ் தவறாது. நிலையாக நிலைத்து நிற்கலாம். உதைக்கும்போது உடம்பு எதிர்ப்பக்கத்தில்

வளைவதைப் படத்தில் பார்த்தால் தெரியும். புரியும். படம் 25.

மூன்றாவது கட்டம்: முதல் கட்டத்தில் இருந்த நிலைக்கு கொண்டு வருவதுதான் மூன்றாவது கட்டம். உதைத்த பிறகு மீண்டும் முதல் நிலைக்கு வருவது எளிதாகக் காணப்பட்டாலும், அதிலே கொஞ்சம் தவறு செய்தாலும் பாலன்ஸ் தவறி விடும். உடம்பை மிகவும் சாய்க்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். காலை எதிரி பிடித்துக்கொள்ளாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும், காலை இழுக்கும்போது உடம்பு தன்னால் நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். முறைப்படி இதைப் பழகினால், எல்லாம் விரைவாகிவிடும். எல்லாம் எளிதாகி விடும்!

யோகோ ஜெரியில் உதை விடும்போது ஆற்றல் மிகுந்த உதையை விட வேண்டுமானால், தரையில் ஊன்றியிருக்கும் கால், அஸ்திவாரம் போட்டதைப் போல் பலமாக நிற்க வேண்டும். ஊன்றியிருக்கும் கால் பலவீனமானதாக இருக்கக் கூடாது. கெட்டியாக இருப்பது மிகவும் அவசியம். ஊன்றியிருக்கும் கால் இப்படி அப்படித் திரும்பக்கூடாது. செயலில் ஈடுபடும்போது பாதமும் குதிகாலும் தரையில் ஊன்றியபடி இருப்பது மிக அவசியம்.

அடிபடாமல்
தப்புவதே
கராத்தே

கராத்தே கற்றவர்கள், மற்றவர்களிடமிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளத் தெரிந்து கொண்டால் மட்டும் போதாது. தங்களைத் தாக்க வருகிறவர்களைத் திருப்பித் தாக்கவும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கைகளாலும் கால்களாலும் அவர்களை எப்படித் தாக்குவது என்பது பற்றி

ஏற்கெனவே சில பாடங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மற்றவர்களுடைய தாக்குதலைத் தகர்க்கும்போதும், நாம் அவர்களைத் தாக்கும் போதும், நாம் அடிபடாமல், உடம்பில் நமக்கு எந்தவிதமான சேதமும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் உண்மையான, முழுமை யான கராத்தே!

எதிரியைத் தாக்கும்போது கராத்தேயில் கைவிரல்களை எப்படி மடக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து பல நாட்கள், பல மாதங்கள் பயிற்சி பெற்றால்தான் விரல்களை மடித்து வாய்ப்பாகக் கையை மூட முடியும், குத்துச்சண்டை தெரிந்தவர்கள் கூடக் கராத்தேயில் கை விரல்களை எப்படி மூடவேண்டும் என்பது தெரியாமல் விழிப்பது உண்டு. கராத்தேயில் கை விரல்களை மூடுவது கொஞ்சம் கடினம். பழக்கத்தினால் தான் முஷ்டியை எப்படி வைக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

சரியானபடி விரல்களை மடக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முதலில் எல்லா விரல்களையும் நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பெருவிரலை மட்டும் உள்ளங்கையிலிருந்து விலக்கி வைக்க வேண்டும். பிறகு, கடைசி இரண்டு விரல் களையும் மட்டும் மடக்க வேண்டும். மற்ற விரல்களை விட்டு, கடைசி இரண்டு விரல்களை மட்டும் மடக்குவது கடினம். மற்றொரு கையின் உதவியால் அந்த விரல்களைப் பிடித்து மடக்க ஆரம்பத்தில் பழகிக் கொள்ளலாம். அதில் பிழை இல்லை. கொஞ்ச நாட்கள் பழக்கமானதும் இயற்கையாக அவைகளைத் தன்னால் மடக்க முடியும். பிறகு, இரண்டாவது விரலையும் நடுவிரலையும் மடக்க வேண்டும். விரல்களின் இடையே கொஞ்சம்கூட இடம் இல்லாதபடி விரல்களை அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்ள, பெருவிரலை மற்ற விரல்களின் மீது குறுக்கே வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். கை முஷ்டி எவ்வளவு சிறியதாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு

சிறியதாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும், அதே நேரத்தில் பெருவிரல் வெளியில் நீளக்கூடாது. அது வெளியில் நீண்டால் எதிரியைத் தாக்கும்போது பெருவிரலில் சேதம் ஏற்படலாம். சுளுக்கு ஏற்படலாம். பெருவிரல் மற்ற விரல்களிலிருந்து எப்போதும் தனியாகவே இருப்பதால், மற்ற விரல்களைவிட அது கொஞ்சம் பலமாகவே இருக்கும்.

நிறையப் பேர்கள் இந்தக் காலத்தில் ஷூக்கள் அணிகிறார்கள். கராத்தே கற்றுக் கொள்ளும் போது ஷூக்களை அணிவதில்லை. கான்வாஸ் ஷூக்களை அணிந்து பயிற்சி பெறுகிறார்கள். கராத்தேயை அந்தக் காலத்தில் பயின்றவர்கள் ஷூக்கள் அணிவது இல்லை. வெளியில் சென்ற போதிலும் ஷூக்கள் இல்லாமல்தான் போனார்கள். வெறும் கையைப் போல் வெறும் காலையும் கராத்தேயில் பயன்படுத்தத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதனால் காலால் உதைக்கப் பயிற்சி பெறும்போது ஷூக்கள் இல்லாமல் உதைக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உதை விடும்போது முன்னங் கால்களை உயரமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பது நல்லது. அதாவது, குதிகால்களை ஊன்றி முன் பாதங்களைக் கொஞ்சம் உயரமாக வைக்க வேண்டும், ஷூக்கள் அணிந்திருந்தாலும் இந்த முறை மிகவும் பயன்படும். வெறும் காலுடன் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதே கராத்தேயில் தேர்ச்சி பெற மேலான முறை. காலால் உதைக்கும் போது பாதத்தின் முன்பாகம்தான் உதையின் அதிர்ச்சியைத் தாங்குகிறது. உதைக்கும்போது பாதத்தினால்தான் தாக்க வேண்டும். எலும்பு ஜாயிண்டுகளில் தொல்லைகள் இருப்பவர்கள்கூட இந்தமாதிரி உதைகளை விடலாம். ஏனென்றால் உதைக்கும்போது பாதங்கள்தாம் தாக்குகின்றன.

மாஜெரி முறையில் உதைக்கும்போது பாதத்தைத் தான் பயன்படுத்த வேண்டும். மாவாரி ஜெரி என்று ஒரு முறை இருக்கிறது. இதிலும் உதைப்பதற்குப் பாதத்தை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

யோகோ ஜெரி முறையில் உதை வேறு விதமாக விழும். குதிகாலால் உதை விடும்போது பாதம் வளையும். தசைகள் குறுகும். அதே நேரத்தில் கணுக்காலிலே தசைகள் இறுகி விடும். இப்படித் தசைகளை இறுக்கிக் குதிங்காலால் உதை விடும்போது உதை மிகப் பலமாக இருக்கும். எந்த எதிரியாலும் இந்த உதையைத் தாங்க முடியாது!

இந்த மாதிரிப் பயிற்சிகளுக்கெல்லாம் ஷூக்களைக் கழற்றி விட்டுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியால் பாதங்களில் சதை கொஞ்சம் வளரும். இதனால், கராத்தே பயிற்சி பெற்றவர்கள் வெறுங்காலுடன் நடக்கும்போது அது அவர்களுக்குச் சுகமாக இருக்கும்.

நாம் தனியாகப் பயிலும்போது மணல் மூட்டைகளைக் கட்டித் தொங்க விட்டோ, சுவரிலோ உதைத்துப் பயிற்சி பெறுவது நல்லது. மெல்ல மெல்ல இதைப் பயில வேண்டும். எடுத்த எடுப்பிலேயே விரைவுடன் பயின்று காலைக் கையை உடைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்!

கராத்தேயின் எளிய பயிற்சிகள் முடிந்த பிறகு தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை

ஏற்கெனவே இதுவரையில் விவரமாகச் சொல்லப்பட்ட பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து தினமும் கொஞ்ச நேரம் பயில வேண்டும். பயின்று தேர்ச்சி பெற வேண்டும். தேர்ச்சி பெற்றதும் அத்துடன் கராத்தே கற்றுக்கொண்டு விட்டோம் என்று எண்ணிவிடக் கூடாது, கராத்தே ஓரளவு தெரியும் என்று மட்டுமே எண்ண வேண்டும். அப்படி எண்ணியதும் அடுத்த சில உயர்ந்த வகைக் கராத்தே முறைகளைக் கற்றுக் கொள்வதில் இறங்க வேண்டும்.

கராத்தேயில் உள்ள உயர்வான சில பயிற்சிகளைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவைகளைத் தெளிவாகப் படித்துப் புரிந்து கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, அமைதியாக அவைகளைப் பயில வேண்டும்.

ஐந்துவகை உயரிய கராத்தேப் பயிற்சி முறைகளைப் பற்றி நாம் தவருது தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவைகளைத் தெளிந்து, புரிந்து, அறிந்து, நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அவைகளைப் பயிலுவதற்குமுன் பல தடவைகள் அவைகளைப் பற்றிப் படிக்க வேண்டும். மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எதிரிகளைத் தாக்கும்போது என்னென்ன குறைகள் நம்மிடம் ஏற்படும் என்பதை அவைகள் தெளிவாக நமக்கு எடுத்துச் சொல்லும். அவைகளைத் தெரிந்து கொண்டால், புரிந்து கொண்டால், மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொண்டால் செயலில் இறங்கும்போது குறை இருக்காது. விதி தவருது. கராத்தே போரில் வெற்றி நமக்கே கிடைக்கும்!

இனிமேல் நான் சொல்லப்போகிற கராத்தே முறைகள் கடினமானவை. நமக்கு அவை வரா என்று நினைக்கக் கூடாது. அஞ்சக் கூடாது. பழகப் பழக எதுவும் வரும். பழகப் பழக எதுவும் தெளிவாக வரும். பழகப் பழக எதுவும் எளிதாகும். பள்ளிப் படிப்பை முடித்துக் கொண்டு கல்லூரிப் படிப்புக்குப் போகிறவர்கள் மேல்படிப்பை எண்ணி அஞ்சலாமா? அப்படித்தான் இந்தக் கராத்தேப் பயிற்சியும். இனி மேல் மேல்படிப்பு!

கராத்தேயில் இன்று உலகத்திலே சம்பிஞக இருப்பவர்களில் சிலர், தங்களுக்குக் கராத்தே வராது, அதற்கு ஏற்ற தகுதியும் திறமையும் தங்களிடம் இல என்று ஒரு காலத்தில் எண்ணியவர்களே! ஆனல் துணிந்து பழகப் பழக எல்லாம் எளிதில் புரிவதை, வருவதை அவர்கள் உணர்ந்

தார்கள். அதன் பின் தங்கள் எண்ணத்தை அவர்கள் மாற்றிக் கொண்டார்கள்.

மாஸ்டர் ஓஷிமா என்பவர் உலகத்திலேயே கராத்தே கலையில் மிகவும் தேர்ந்தவர்களில் ஒருவர். சாம்பியன். இவர் கூட ஒரு காலத்தில் தனக்குக் கராத்தே சரியாக வராது என்று எண்ணியவர்தான்!

ஷுடோ யூக் (Shuto Uke)
கையால் வெட்டுதல்

கையால் வெட்டுவதை Chop என்கிருர்கள் ஆங்கிலத்தில்.

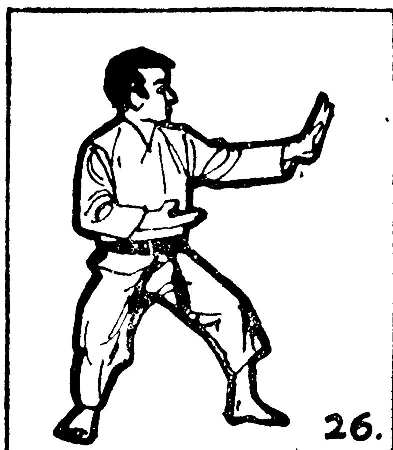
ஜேம்ஸ் பாண்ட் படங்களைப் பார்த்தவர்களுக்கு இந்தச் சாப் என்ருல் என்ன என்பது தெளிவாகத் தெரியும். புரியும். எதிரியை வெறும் கையால் வெட்டி வீழ்த்துவதை ஜேம்ஸ் பாண்ட் படங்களில் சர்வ சாதாரணமாகப் பார்க்கலாம். ஜேம்ஸ்பாண்டாக நடித்திருக்கும் ஸீன்கானரி, தன் வெறும் கையால் வெட்டி எதிரியை வீழ்த்தும் காட்சிகள், அவர் நடித்த படங்களில் நிறைய வந்திருக்கின்றன.

எதிரியைத் தாக்கும்போது இந்தச் சாப் முறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். எதிரியை இடுப்புக்கு மேலேயோ, தலைக்கு நேரேயோ தாக்கும்போது இது மிக உபயோகமாக இருக்கும். இதை ஷுடோ யூக் என்கிருர்கள். நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும். பாதுகாப்புக்காகப் பயன்படுத்தும் போதும், தாக்குவதற்காகப் பயன்படுத்தும் போதும், அதிலே சில சிறு மாறுதல்கள் இருக்கின்றன. சில சிறு அசைவுகள் இருக்கின்றன. அவைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்துகொண்டு கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஷுடோ யூக்கில் கைகளை நன்றாக வீச வேண்டும். வீசி இயக்க வேண்டும். தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கு இதில் நிறைய வேலை இருக்கிறது. இதனால் வாயுத் தொந்தரவு இருக்கிறவர்களும், மூட்டுப் பிடிப்பு உள்ளவர்களும், இந்தக் கராத்தே முறையைக் கடைப்பிடிக்கக் கூடாது.

கோ குட்ஸு நிலையில் எப்படி நிற்கவேண்டும் என்பது பற்றி ஏற்கெனவே தெளிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கோகுட்ஸு நிலையிலிருந்து கையால் வெட்டும் முறையைக் கடைப்பிடிப்பது எளிது. கராத்தே கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்ற முறை.

26வது படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போல் பின்னுக்குத் தள்ளி நின்று கொண்டு பிறகு முன்னுக்குப் பாய வேண்டும்.


26.

உடம்பின் மேல் பாகம் சரியான பாலன்ஸில் நிற்கவேண்டும். கால்கள் சரியான நிலையில் இருக்க வேண்டும். உடம்பின் எடையைப் பின்னால் இருக்கும் கால் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுப்பதற்கு எப்படிக் கைகளைப் பயன்படுத்துகிறோமோ, அதே போல், கையால் வெட்டுவதற்குக் கையை அதே வகையில் பயன்படுத்த வேண்டும். கையை வீசத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கத்தியைப் போல் கை பாயவேண்டும்.

27வது படத்தைப் பார்த்தால், கைகளால் சாப் முறையை பயன்படுத்தப் போகிறவர் எப்படி நிற்கவேண்டும் என்பது தெரியும். புரியும். இடக்கை, பாதுகாப்பதற்கும் வலக்கை, தாக்குவதற்கும் பயன்படவேண்டும். சாப் முறை


27.

தெரிந்தவர்களால் எதிரிகள் தங்கள் முகத்தில் தாக்க வரும் போது பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். உடம்பின் நடுப் பாகத்தில் தாக்க வந்தாலும் தடுக்க முடியும். இதனால் இது மிகவும் பயனுள்ள ஒரு கலை. தாக்கும் போது எந்த அளவுக்குக் கைகளைத் தூக்க வேண்டும், எந்த அளவுக்கு எட்டித் தாக்க வேண்டும் என்பது இதில் மிகவும் முக்கியம்.

தாக்குதலைத் தடுப்பதற்கு எப்படிப்பட்ட நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பது 28வது படத்தைப் பார்த்தால்

தெரியும். ஷோடோ யூங்கில் கைகளைக் காதளவு உயரத்துக்குத் தூக்கி இயக்க வேண்டும். எந்தக் கையை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்தலாம். பழக்கத்தைப் பொறுத்தது. சௌகரியத்



தைப் பொறுத்தது. உள்ளங்கைகள் நம் முகத்தைப் பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். செயல்படும்போது இரண்டு கைகளும் குறுக்கும் நெடுக்குமாக இயங்க வேண்டும். கோகுட்ஸு நிலையில் நின்று பின்னங்காலை நகர்த்த வேண்டும். இந்த நேரத்தில் தோள்பட்டைகள் நேராக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

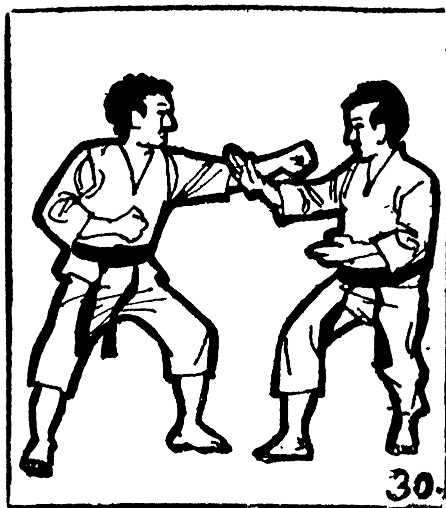
எப்படி எதிரியின் தாக்குதலைத் தகர்த்து எதிரியைத் தாக்க வேண்டும் என்பது 29வது படத்தைப் பார்த்தால் தெரியும். புரியும். இது கொஞ்சம் கடினமான பயிற்சி முதலில் நிற்கும் போது உயர எழும்பும் கை, எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்கும். காதின் அருகில் இருக்கும் கைதான் இதைச் செய்யும். மார்பின் அருகில் இருக்கும் இடக்கை,

இயங்குவதில்லை. உயரத் தூக்கிய கை, 'ப' வடிவத்தில் வளைந்து, தோள்பட்டைகள் வலி எடுக்காத வரையில்



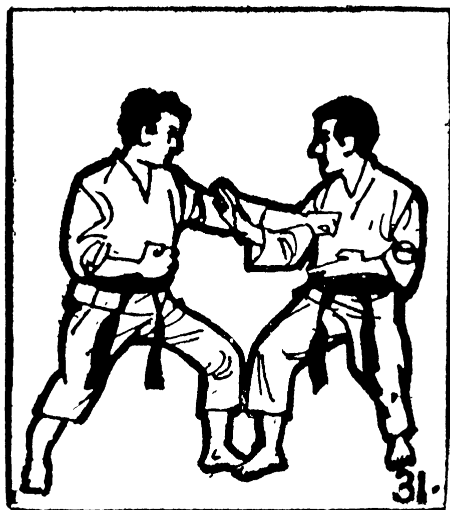
29.

பாயும். பழக்கமில்லாமல் இதைச் செய்தால் தோள் பட்டைகள் வலிக்கும்.



30.

முதலில் எதிரி தாக்கும்போது எப்படி கையால் அதைத் தடுத்து வெட்ட வேண்டும் என்பதை 30வது படத்தைப் பார்த்தால் புரியும். இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டேயிருப்பார்கள். பார்வையை இப்படி அப்படித் திருப்பக் கூடாது. வெட்டும் போது முழங்கை மிகவும் அதிகமாக வெளிப்பக்கம் அசையக் கூடாது. உடம்பின் பக்கவாட்டிற்கு மேல் அது பாயாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இடக்கை, மார்பையும் எலும்பையும் பக்கவாட்டு எலும்புகளையும் வயிற்றையும் பாதுகாக்கத் தயாராக இருப்பதை 30வது படத்தில் பார்த்தால் தெரியும். புரியும். 31வது படத்தில் இருப்பது தவறான முறை.



யூச்சியூக் (Uchi Uke)

தடுத்துத் தாக்குவது

ஷீடோ யூக் கடினமானது. ஆனால் ஆபத்தானது. அல்ல. ஆனால், யூச்சி யூக் கொஞ்சம் ஆபத்தானது

கொஞ்சம் இயற்கைக்குப் புறம்பானது. கைகளின் ஜாயிண்டுகள் இதில் அதிகமாக இயங்க வேண்டும். ஆகையால், தோள்வலி இருப்பவர்கள், வாயுத் தொந்தரவு இருப்பவர்கள் இதை மேற்கொள்ளக் கூடாது.

உடம்பின் மத்திய பாகத்தில் எதிரி தாக்கும்போது அதைத் தடுத்து நிறுத்தி எதிரியைத் தாக்குவதுதான் யூச்சி யூக்.

யூச்சி யூக்கில் மிகவும் பயிற்சி பெற்றவர்களால் தாம் வெற்றியுடன் இயங்க முடியும். இந்த முறையில் ஒரு சிறு தவறு செய்தாலும் தடுப்பது தவறி விடும். அப்படித் தவறும் போது, அடி நம் மேல் விழுந்து விடும். ஆபத்து!

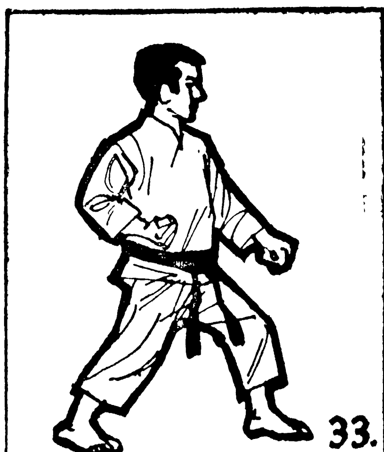
எதிரி, நம்மை அவன் கையால் தாக்கினாலும், அவன் காலால் தாக்கினாலும் அதைத் தடுத்து நிறுத்தப் பயன்படும் கலையே யூச்சி யூக்.

யூச்சி யூக் முறையைக் கடைப்பிடிக்கக் கோகுட்ஸு நிலையில் நிற்க வேண்டும் ஆனால் கோகுட்ஸு நிலையே கொஞ்சம் கடினமானது என்கிறபோது, ஏற்கெனவே கடின மான யூச்சி யூக் முறையைக் கடைப்பிடிக்கும்போது கோகுட்ஸு முறை வேறு எதற்கு? இரண்டு சிக்கல் நிறைந்த செயல்களை ஒன்று சேர்ப்பது நல்லதல்ல ஆகையால் ஜென்குட்ஸு நிலையில் நின்றே யூச்சி யூக் முறையை கடைப் பிடிக்கலாம். கராத்தேயில் கொஞ்சம் பயிற்சி பெற்றவர் களுக்கு இந்த ஜென்குட்ஸு முறைதான் மிகவும் ஏற்றது. எளிதானது. இதில் தோள்பட்டைகள் மிகவும் பக்கவாட்டில் இருக்கத் தேவையில்லை.

யூச்சி யூக்கில் இரண்டு கட்டங்கள் இருக்கின்றன. எதிரி யின் தாக்குதலைத் தடுக்கத் தயாராவது முதல் கட்டம். எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுத்து நிறுத்துவது இரண்டாவது கட்டம்.

வலக்கைதான் இதில் சுழலும். தொடக்கத்தில் வலக்கை இடக்கையின் அடியில், அதாவது இடக்கையின் முழங்கையின் அடியில் இருக்கும். இரண்டு கைகளும் உடம்பின் நடுப்பாகத்தைப் பாதுகாக்கத் தயாராக இருக்கும். கையை மூடிக் கொண்டிருக்கும்போது, பெரு விரல் மேல்பக்கம் பார்க்க வேண்டும். ஜென்குட்ஸு நிலையில் நின்று இதைப் பயிலவேண்டும். வலக்கை எப்படிப் பாய்கிறது என்பதை 32வது படத்தைப் பார்த்தால் புரியும். தெரியும்.





இரண்டாவது கட்டத்தில் முன்னங்கையால் எப்படி எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்க வேண்டும் என்பதற்கு 33வது படத்தைப் பார்த்தால் தெரியும். புரியும். கையின் உள் பக்கம் தான் தாக்குதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். தாக்குதலைத் தடுக்க முன்னங்கையையே பயன்படுத்துவதால், கை ஜாயிண்டுகளை விரைந்து பயன்படுத்த வேண்டும். பலத்துடனும் விரைவுடனும் முன்னங்கைகளை அசைப்பதால், இந்த அசைவின் காரணமாக வலி எடுக்கும். இந்த வலியைத் தாங்கிக் கொள்ள ஆற்றல் வேண்டும்.

கையை மடித்து மார்பின் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு முன்னங்கையை மட்டும் வீசி எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுக்க வேண்டும். செயல்படும்போது இது மிகவும் முக்கியம். மற்றொரு கை, மூடியபடி இடுப்பின் பக்கத்தில் இருக்க வேண்டும்.

நமது உடம்பு எதிரியை நேராகப் பார்த்தபடியும் இருக்கக் கூடாது. ஒரேயடியாகப் பக்கவாட்டில் பார்த்த படியும் இருக்கக் கூடாது. பாதி அளவு மட்டும் திரும்பி யிருக்க வேண்டும். அதாவது, 45 டிகிரி அளவுக்குத் திரும்பி யிருக்க வேண்டும். பெரும்பாலும் இடுப்பை மட்டும்தான் திருப்ப வேண்டும்.

இரண்டு தோள்களும் ஒரே நிலையில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பக்கத் தோளை முன் பக்கத் தோளுக்கு மேல் கொஞ்சம் உயர்த்தினால் கூட பாலன்ஸ் தவறிவிடும்.

யூச்சி யூக் பயிற்சி பெறும்போது தொடக்கத்தில் கொஞ்சம் வலி ஏற்படலாம் குற்றம் இல்லை. பயிற்சி பெற்ற பிறகு, திடீரென்று தோள்களில் வலி ஏற்பட்டால், இந்தப் பயிற்சியை நிறுத்தி விட வேண்டும். பிறகு கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு, மீண்டும் இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.

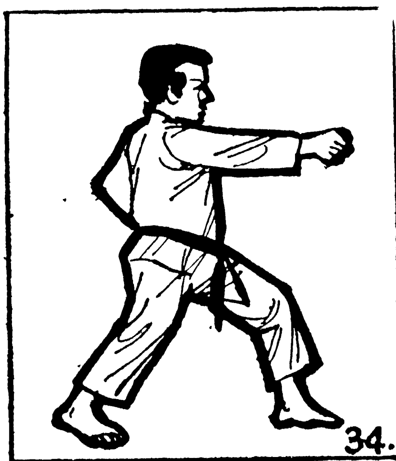
ஜியாகு ஸுகி(Gyaku Tsuki)
நேராகத் திரும்பித் தாக்குவது

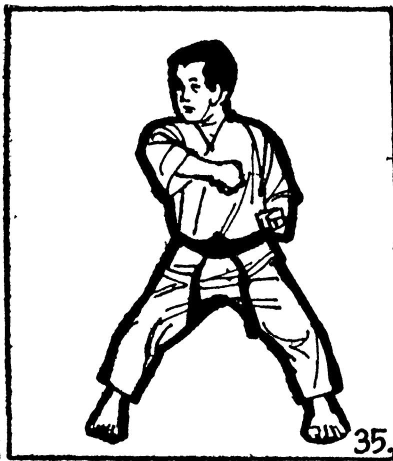
எதிரி நம்மைத் தாக்க வரும்போது, நாம் எந்த அளவுக்கு விழிப்புடன் இருக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு எதிரியும் விழிப்புடன் இருப்பான் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அவன் தாக்குதலை நாம் தடுத்து விட்டாலும் மீண்டும் அவன் மின்னலைப் போல் திருப்பித்

தாக்குவான். ஆகையால் அவன் தாக்குவதற்குள் நாம் திருப்பித் தாக்கிவிட வேண்டும்.

எதிரியைத் தடுப்பது, உடனே மின்னலைப் போல் திரும்பித் தாக்குவது. இதுதான் ஜியாகு ஸுகி.

ஜியாகு ஸுகியில் இந்த நிலையில்தான் நிற்க வேண்டும். இப்படித் தாக்க வேண்டும் என்பதெல்லாம் இல்லை. எதிரியைத் தடுத்து நிறுத்த எந்த நிலையில் இருக்கிறோமோ, அதே நிலையிலிருந்து அப்படியே விரைந்து திருப்பித் தாக்க வேண்டும். கால்களையும் கைகளையும் மாற்றி மாற்றி எப்படி வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். நேருக்கு நேர் தாக்க வேண்டும். இதனால் ஜியாகு ஸுகி என்பது ஓய் ஸுகியைப் போன்றதே என்று எண்ணத் தோன்றும். 21 முதல் 33 வரையில் வரிசையாகப் படங்களை ஒரு தடவை கூர்ந்து பாருங்கள். இவைகளில் காட்டியுள்ள நிலைகளையும் அசைவு களையும் ஜியாகு ஸுகியில் பயன்படுத்த வேண்டும்.





எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுத்து நிறுத்தியதும், தொடர்ந்து எதிரியை அப்படியே தாக்க வேண்டும், 34 வது 35வது படங்களைப் பாருங்கள்.

தாக்குதலைத் தவிர்த்ததும் திருப்பித் தாக்கும்போது ஏற்படும் முதல் நிலை இது. எதிரி திருப்பித் தாக்குகிறானா இல்லையா என்று பொருத்திருந்து பார்க்காமல், உடனே தொடர்ந்து மின்னல் வேகத்தில் எதிரியைத் தாக்க வேண்டும். எதிரியை விரட்டவேண்டும். விரட்டி, ஓடும்படி அவனைச் செய்ய வேண்டும். இதனால் இதில் சிந்தனைக்கு இடமே கொடுக்கக் கூடாது.

டென்னிஸ் ஆடுகிறவர்கள், பந்தை ஓடி ஓடி அடிப்பதைப் போல், எதிரியைத் திருப்பித் திருப்பித் தொடர்ந்து தாக்க வேண்டும். எதிரி மிகவும் பக்கத்தில் இருப்பான். ஏனென்றால், அவன் ஏற்கனவே நம்மைத் தாக்க வந்திருக்கிறான் என்பதால், அவன் பக்கத்தில் தான் இருப்பான். அவன் பக்கத்தில் இருக்கும்போது எந்த நிலையில் நிற்பது என்று சிந்தனை செய்து கொண்டிருக்க நேரம் ஏது? அப்படிச் சிந்தனைச் செய்தால், அந்த ஒரு நொடியில் அவன் நம்மை வீழ்த்தி விட்டு ஓடிவிடுவான்!

எந்த மட்டத்தில் எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுத்து நிறுத்துகிறோமோ, அதே மட்டத்தில் அவனைத் தாக்க வேண்டும். அதனால் இந்த ஜியாகு ஸுகி நிலையில் எதிரியைத் தாக்கும்போது தோள்கள் நேராக, எதிரியை நேருக்கு நேர் பார்த்தபடியே இருக்க வேண்டும். இந்தத் தாக்குதலில் தேவையானதெல்லாம், வேகம்! வேகம்! வேகம்!

யுரேகன் (Urɩken)
கையின் பின்னால் தாக்குவது

தாக்க வருபவன் தனியாகவும் வருவான். துணையுடனும் வருவான். இரண்டு பேர்கள் வந்தாலும் இரண்டுபேர்களையும் சமாளிக்கத் தெரியவேண்டும். ஒருவனைத்தானே சமாளிக்கத் தெரியும், இரண்டு பேர்களை எப்படிச் சமாளிப்பது என்று தயங்கக் கூடாது. விழிக்கக்கூடாது. கராத்தே

யில் எத்தனை பேர்கள் வந்தாலும் சமாளிக்க முடியும். அதற்கான பயிற்சிகள் தெரிந்திருந்தால் போதும். கராத்தே கற்றுக் கொண்டவர்களுக்குத் துணிவு தன்னால் வந்துவிடும். இயற்கையாக வந்துவிடும். ஆகையால், கராத்தேகாரர்கள் எதற்கும் எப்போது எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அஞ்சுவது இல்லை!

இரண்டு பேர்கள் வந்துவிட்டால், ஒருவன் நேரில் வருவான். மற்றொருவன் பக்கவாட்டில் வருவான். வந்து இருவரும் ஒரே நேரத்தில் தாக்குவார்கள். இருவரையும் சமாளிக்க வேண்டும்.

குறுகிய வழிப்பாதைகளில் சிக்கினால் இப்படிப்பட்ட நிலை ஏற்படலாம். அப்போது ஒரே நேரத்தில் நேரிலும் பக்கவாட்டிலும் தாக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எதிரிகளில், ஒருவன் எதிரிலும் மற்றொருவன் பக்கவாட்டிலும் வருவான். வந்தாலும், இருவரையும் தாக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கைகளைத் திருப்பிக் கொண்டு கைகளின் பின்புறத்தினால் தாக்கினால் எதிரிகள் இருவரையும் ஒரே நேரத்தில் மாறி மாறித் தாக்கலாம். இந்த முறைக்கு யுரேகன் என்று பெயர். மாறி மாறித் தாக்கும்போது உடம்பைக் கொஞ்சம் இலேசாகத் திருப்ப வேண்டியதிருக்கும். கராத்தே தெரிந்தவர்களுக்கு உடம்பைத் திருப்புவதற்குச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டுமா என்ன?

யுரேகன் முறையைப் பயின்றவர்களால், எத்தனை பேர்கள் சேர்ந்து வந்தாலும் அவர்களைச் சமாளிக்க முடியும். இந்தச் சண்டையைப் பயிலும் போது ஒரே நேரத்தில் பல பேர்கள் நம்மைச் சுற்றிக்கொண்டு தாக்க வருவதைப் போல் கற்பனை செய்து கொண்டு பயில வேண்டும். எத்தனை பேர்கள் நம்மைச் சூழ்ந்து கொண்டாலும் ஒவ்வொருவராகதான் நம்மை நெருங்க முடியும், நெருங்கும் ஒவ்வொருவரையும் மின்னல்போல் தாக்க வேண்டும். பம்பரம் போல்

சுழல வேண்டும், சுழன்று தாக்க வேண்டும். சுழன்று சுழன்று தாக்க வேண்டும். ஆகையால், நின்ற இடத்திலிருந்தே எந்தப் பக்கம் வேண்டுமானாலும் திருப்புவதற்குக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பம்பரம் ஒரே பக்கம் தான் சுழலும். ஆனால் நாம் எந்தப் பக்கம் வேண்டுமானாலும் திரும்பிச் சுழலக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் ஒருவனைத் தாக்க வேண்டும். தாக்கியதும், உடனே இரண்டாவது எதிரியைப் பார்க்க வேண்டும். அவனைத் தாக்க வேண்டும். தாக்கிவிட்டு முதல் எதிரியைக் கவனிக்க வேண்டும். மூளையும் உடலும் இதில் விரைந்து இயங்க வேண்டும்.

இரண்டு பேர்கள் வரும்போது, ஒருவனைச் சரியாக அடித்து வீழ்த்திவிட்டு, மற்றொருவனை நேருக்கு நேர் திரும்பிப் பார்க்கும்போது அவன் மிக அஞ்சுவான். உதவிக்கு வந்தவன் உதை வாங்கி விட்டானே என்ற கவலை அவனைக் கலக்கி விடும் கலக்கி! ஆகையால், அவன் பின் வாங்குவான். பின்னுக்கு வாங்கித் தப்பி ஓடப் பார்ப்பான்!

கைகளில் பின்புறத்தைப் பயன்படுத்தி எதிரிகளைத் தாக்க எந்த நிலையில் முதலில் இருக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தெளிவுடன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கிபாதாஷி முறைதான் இதற்கு ஏற்றது. மிகவும் பொருத்தம். எந்தப் பக்கம் வேண்டுமானாலும் திரும்ப, யோ நிலையையும் மேற்கொள்ளவேண்டும். இந்த யோ நிலை மின்னலைப்போல் திரும்புவதற்கு மட்டும். தாக்குவதற்குக் கிபாதாஷி முறை. கிபாதாஷி முறையில் தான் கையின் பின்புறத்தைப் பயன்படுத்த மிகுந்த வாய்ப்பு. முஷ்டியின் பின்னால் தாக்க வேண்டும்.

யோ நிலையில் நின்று விரைந்து திரும்பும்போது குதி காலைப் பயன்படுத்த வேண்டும். பயன் படுத்தி விரைந்து

திரும்ப வேண்டும். நீண்ட நேரம் அந்த் நிலையில் இருக்கக் கூடாது. இருந்து தடுமாறினல் எதிரி நம்மை தாக்கி விடுவான். வீழ்த்தி விடுவான். அதனுல் உடனே கிபாதாஷி நிலையை மேற்கொள்ள வேண்டும். எதிரியைத் தாக்கும் போது, எதிரியை நெருங்கித் தாக்க வேண்டும். எந்தக் கால் முன்னுல் இருக்கிறதோ, அந்தக்காலை மேலும் முன்னுல் வைக்கவேண்டும். வைத்து முன்னேற வேண்டும். அப்போது தான் கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் கரங்களால் எதிரியைத் தாக்க முடியும்.

கைகள் விரைவாக அசையவேண்டும். எந்த நிலையில் நிற்க முயற்சி செய்கிறோமோ, அந்த நிலையை அடையும் போதே கைகள் விரைந்து எதிரியைத் தாக்க வேண்டும்.



36வது படத்தைப் பாருங்கள். கைகள் அசைந்துத் தாக்க முயலுவது தெரியும். தாக்கும்போது தலையைத் திருப்பக் கூட நேரம் இருக்காது!

நிற்பதில் இரண்டு நிலைகள். கைகளைப் பயன் படுத்தித் தாக்குவதில் இரண்டு நிலைகள். இப்படி இதில் நான்கு நிலை

கள் இருக்கின்றன. இருந்த போதிலும், விரைந்து இயங்கி ஞல் எல்லாம் ஒரே நிலையைப்போல் ஆகிவிடும்.

நாம் விரைவதற்குள் எதிரி விரைந்து விட்டால் நாம் பேச்சு மூச்சின்றிக் கீழே விழவேண்டியதுதான்!

பயிற்சி செய்யும்போது, எப்படி வேண்டுமானாலும் இயங்கலாம். மெல்ல இயங்கலாம்.

உண்மையில் தாக்குதல் என்று வரும்போது பாம்பை விட விரைந்து தாக்க வேண்டும். பாம்பு இருந்த இடத்தி லிருந்து தலையை மட்டும் நீட்டும். நீட்டித் தாக்கும். அதைப் போன்றதுதான் கராத்தே!

எதிரியைத் தாக்குவதற்குக் கையை எப்படி உயர்த்த வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள 35வது படத்தைப் பாருங்கள். புரியும். தெரியும். தோளின் உயரத்துக்கு மேல் கை உயரக் கூடாது. வலப்பக்கம் திரும்பினுல் இடக் கையையும், இடப்பக்கம் திரும்பினுல் வலக்கையையும் பயன் படுத்த வேண்டும்.

கை, தாக்கும் போது, நேர்கோடு போல் ஒரே மட்டத் தில் போய்த் தாக்க வேண்டும். கொஞ்சம்கூட இறங்கக் கூடாது. கொஞ்சம் கூட ஏறக் கூடாது. மற்ருெரு கை, இடுப்பின் பக்கத்தில் மூடியபடி அசையவேண்டும். இரண் டாவது கை, இப்படி இடுப்பின் பக்கத்தில் வாய்ப்புடன் வந்தால்தான் தாக்குதலில் விரைவு இருக்கும். அடியில் பலம் இருக்கும்.

உடம்பின் மேல்பாகத்தைத் தாக்குவதற்குத்தான் யுரேகன் முறையில் சண்டை செய்ய வேண்டும். கையின் பின்புறத்தால் சண்டை செய்ய வேண்டும். கையின் பின் புறத்தால், மூக்கையோ, தாடையையோ கன்னத்தின் மேல் பகுதியையோ, நெற்றியின் ஓரங்களையோ தாக்க வேண்டும்,

இந்தத் தாக்குதல் மிகவும் ஆற்றலுடன் இருந்தால் எதிரி வீழ்வது உறுதி!

மாவாஷி ஜெரி (Mavashi Geri)
காலால் தாக்குவது

எதிரிலோ பக்கவாட்டிலோ வரும் எதிரிகளைப் பக்க வாட்டில் எப்படித் தாக்குவது என்பதை ஏற்கெனவே நாம் தெரிந்து கொண்டோம். அந்த முறையில் கைகளைப் பக்க வாட்டில் காலால் எப்படித் தாக்க வேண்டும் என்பதை இனித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். காலால் தாக்கும் முறைக்கு மாவாஷி ஜெரி என்று பெயர்.

கைகளால் எதிரிகளைத் தாக்குவது எளிது. கால்களால் எதிரிகளைத் தாக்குவது என்பது கடினம். திறமையும் ஆற்றலும் படைத்தவர்களால் தாம் எதிரிகளைக் காலால் பக்க வாட்டில் தாக்க முடியும். இதற்கு இடுப்பு வளையவேண்டும். வளைந்து நாம் நினைக்கிறபடி இயங்கவேண்டும். கொஞ்சம் சர்க்கஸ் வேலை செய்வதைப் போன்றது இது.

காலைத் தூக்கி உதைக்கும்போது எதிரியின் முகம், இருதயம், வயிறு, அடிவயிறு ஆகிய இடங்களில் எங்கே வேண்டுமானாலும் ஆற்லுடன் தாக்க வேண்டும். முடியும்.

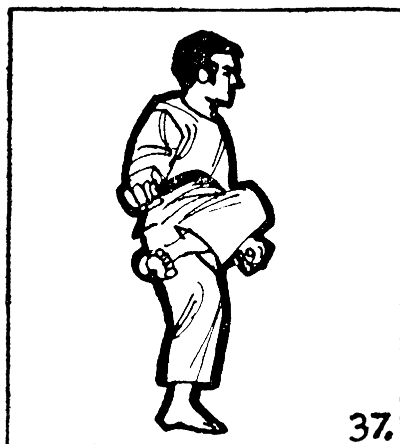
மாவாஷி ஜெரியில் கொஞ்சம் ஏமாந்தாலும் பாலன்ஸ் போய்விடும். காலை வாரிவிட்டு விடும்,

நாம் எதிரியைத் தாக்கப் போய் பாலன்ஸ் இழந்து கீழே விழுந்தால் என்ன ஆகும்? எதிரி நம்மீது ஏறிக் குதிரைச் சவாரி செய்து விடுவான்! ஆகையால், இந்தப் பயிற்சியில் மிகவும் தேர்ச்சி பெற வேண்டும். தேர்ச்சி பெறச் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இதைக் கற்றுகொள்ளவேண்டும். முதலில் காலால் கீழ் மட்டத்தில் உதைத்துப் பழகிக் கொள்ள

வேண்டும். சர்க்கஸ்காரனைப் போல் பாலன்ஸ் செய்யக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். காலை மேலே தூக்கி உதைக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

மாவாஷி ஜெரியிலே மொத்தம் மூன்று கட்டங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளில் முதல் இரண்டு கட்டங்கள் தாம் கடினமானவை. கடைசிக் கட்டம் எளிதானது.

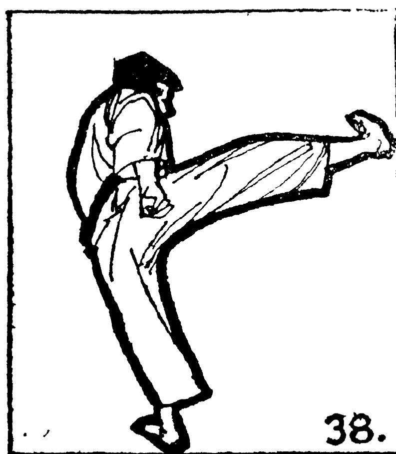
37 வது படத்தைப் பாருங்கள். இது தான் முதல் கட்டம். மாவாஷி ஜெரியில் இது தான் தலையாய கட்டமும் கூட. இதைப் பல கராத்தேகாரர்கள் சரியாகக் கற்றுக் கொள்வது இல்லை. இதை மிகச் சரியாகக் கற்றுக் கொண்டால்தான் மற்ற அசைவுகள் ஒழுங்காக அமையும்.



கச்சிதமாக அமையும். நல்ல பலன் கிடைக்கும். உடம்பு ஒரு பக்கம் கொஞ்சம் சாய்ந்திருக்க வேண்டும். ஆனால், கைகள் பாலன்ஸ் செய்ய வாய்ப்பாக இருக்க வேண்டும். ஒரு கால் உடம்பின் எடையை நன்றாகத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் இந்த நிலையில், வளைந்திருக்கும் மற்றொரு காலை விமானம் பறப்பதைப் போல் நேராக உயர்த்திக்

கொண்டு உதைப்பது என்பது கொஞ்சம் கடினம். காலைத் தூக்கியிருக்கும்போது மற்றொரு பக்கத்திலிருந்து பார்த்தால் ஒரு கால் மட்டுமே தெரிய வேண்டும் உயரத் தூக்கி யிருக்கிற கால் தெரியக் கூடாது. இதற்காக இந்தக் கலை யைப் பலர், ஆள் உயரத்துக்கு நிலைக் கண்ணாடி ஒன்றை வைத்து, அதன் எதிரில் பழகிப் பார்க்கிறார்கள். நிலைக்கண் ணாடியிலே, நிற்கும் நிலையும் அசைவுகளும் தெரியும். தெளி வாகத் தெரியும். காலைப் போதுமான உயரத்துக்குத் தூக்குவது என்பது கொஞ்சம் கடினம். இந்த மாதிரிக் காலைப் போதுமான அளவுக்கு உயரத் தூக்க முடியாவிட் டால், இந்தப் பயிற்சியைப் பல தடவைகள் பயில வேண்டும். பயின்றால் வந்து விடும்!

இரண்டாவது கட்டம் என்ன என்பது 38வது படத் தைப் பார்த்தால் தெரியும். உயரத்தூக்கிய காலை நீட்ட வேண்டும். இதுதான் இரண்டாவது கட்டம்.



கால் எந்த உயரத்தில் இருக்கிறதோ, அந்த உயரத்தி லிருந்து ஒரு நேர்கோடு மாதிரிக் காலை நீட்ட வேண்டும். அப்படிக் காலை நீட்டி உதைக்கும்போது, உடம்பு மேலும்

கொஞ்சம் வேறு பக்கம் சாயும். அந்த நேரத்தில் இரண்டு கைகளையும் உடம்பைப் பாலன்ஸ் செய்வதற்கு ஏற்றபடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உதைவிட்டதும் அந்த அதிர்ச்சியைத் தாங்கிக் கொண்டு கீழே விழாமல் இருக்கக் கைகளைப் பாலன்ஸ் செய்ய வேண்டும் எந்த அளவுக்கு எட்டி உதைக்க வேண்டும், எந்த அளவுக்குக் கைகளை நீட்டி பாலன்ஸ் செய்ய வேண்டும், எந்த அளவுக்கு உடம்பை வளைக்க வேண்டும் என்பதெல்லாம் பழக்கத்தினுல் வந்து விடும்; அனுபவத்தினுல் வந்து விடும். காலை நீட்டி உதைக்கும்போதும், கைகளைப் பயன்படுத்தி பாலன்ஸ் செய்யும்போதும், தலையை எப்படித் திருப்பினுலும், கண்கள் மட்டும் எதிரியையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

எட்டி உதைத்து விட்டு, மீண்டும் காலைப் பழைய நிலைக்கே கொண்டுவருவது, மூன்ருவது கட்டம். காலைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்ததும் தரையில் இரண்டு கால்களையும் ஊன்ற வேண்டும். ஊன்றி நிற்க வேண்டும். எதிரி நமது காலைப் பிடித்துக் கொள்ளக் கூடாது. இதனுல் எதிரியை உதைத்து விட்டு, மின்னல் விரைவில் காலை இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பழைய நிலைக்கு வந்து நிம்மதியாக நிற்க வேண்டும்.

இதுவரையில் ஐந்து வகை உயர்ந்த கராத்தே போர் முறைகளைத் தெளிவாகச் சொல்லி விட்டேன். இவைகளைக் கராத்தே கொஞ்சம் கற்றுக் கொண்டவர்களாலும் பயில முடியும். இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்து புரிந்து கொண்டவர்களால் அவைகளைப் பழக முடியும். ஐயம் இல்லை. ஆனுல் ஒன்று. நான் சொன்னவைகளை ஒன்றுவிடாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சிறிய தவறுகூடச் செய்யக் கூடாது. செய்தால் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். புத்தகத்தைப் பார்த்துக் கராத்தே கற்றுக் கொள்ள முடியும். ஆனுல் கவனத்துடன் படிக்க வேண்டும். கவனத்துடன் பழக வேண்டும். வசதியும் நேரமும் இருப்பவர்கள், நான்

சொன்ன ஐந்து உயர்ந்த கராத்தே முறைகளையும் டோஜோ வில் போய்ப் பயிலலாம். கராத்தே மாஸ்டர்கள், இந்த முறைகளை அவர்களே செய்து காண்பிப்பார்கள். ஒருவர் செய்து காட்டும்போது தெளிவாகப் புரியும். விரைவாகப் புரியும்.

கராத்தே பயிலும்போது, தனியாகப் பழகுவதைவிட மற்றவர்கள் கூடச் சேர்ந்து பயிலுவது நல்லது. நமது பலத் தைக்கூடத் தனியாகப் பரிசோதித்துக் கொள்ளாமல், மற்றவர்களுடன் பழகி நமது பலத்தைத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. மற்றவர்களுடன் விளையாட்டாகவே சண்டை போட்டுப் பார்ப்பது நல்லது. அப்படிப் போட்டுப் பார்த்தால் நமது முன்னேற்றம் என்ன என்பது நமக்குப் புரியும்.

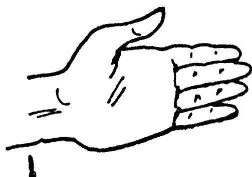
டோஜோவுக்குப் போய்ப் பயிற்சி பெற வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள்கூட, எப்போதாவது ஒரு சில தடவைகள் டோஜோவுக்குப் போய் மற்றவர்கள் எப்படிச் சண்டை போடுகிறார்கள் என்பதைப் பார்க்கலாம், பார்ப்பது நல்லது.

கராத்தேயில் கைகளை வைக்கும் விதம்

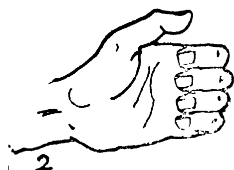
கராத்தேயில் கைதான் உயிர் போன்றது. ஆகையால் கைகளை எப்படி மூட வேண்டும், எப்படி வைக்கவேண்டும், எப்படி உறுதிப்படுத்தவேண்டும், எப்படிப் பக்குவப்படுத்த வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம். அப்போதுதான் கராத்தே அடிகளில் பலம் இருக்கும்.

கைகளின் நிலை எப்படியிருக்க வேண்டும் என்பதைப் பின் வரும் படங்களிலிருந்து தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஸீகவ் (Seikow)-சாதாரண முஷ்டி

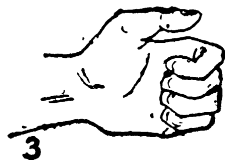


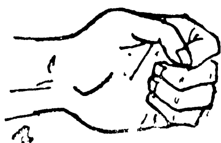
முதல் படத்தைப் பாருங்கள். கட்டை விரல் விலகியிருக்கும். ஆனால் மற்ற நான்கு விரல்களும் இணைந்து நீண்டிருக்கும். விரல்களுக்கு இடையே கொஞ்சங்கூட இடைவெளி தெரியாது. இந்த நிலையில் கையைப் பார்த்தால் விமானம் பறப்பதைப்போல் இருக்கும்.



இரண்டாவது படத்தில் நான்கு விரல்களும் மடிந்து உள்ளங்கையைத் தொடும். பெருவிரல் கொஞ்சம்தான் உயர்ந்திருக்கும்.

மூன்றாவது படத்தில் நான்கு விரல்களும் நன்றாக மடிந்திருக்கும், பெருவிரல் மேலும் தாழ்ந்திருக்கும்.



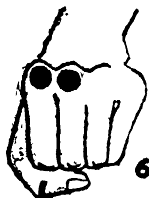


நான்காவது படத்தில் நான்கு விரல்களும் மடிந்திருக்கும். கட்டை விரல் முதல் விரலின் மீது படிந்திருக்கும்.

ஐந்தாவது ஆறாவது படங்களைப்பாருங்கள். முஷ்டியில் இரண்டு வகைவேறுபாடுகள் இருப்பது தெரியும். ஐந்தாவது படத்தில் கட்டைவிரல் முதல்விரலின்மீதுபடிந்திருக்கும், ஆறாவது படத்தில் பெருவிரல் முதல் விரலின்மீது படிந்து மற்ற மூன்று விரல்களுக்குக் கீழே உள்ளங்கையில் படுவ



தைக் காணமுடியும், ஏழாவது படம் கையின் மறுபக்கத்தை காட்டுகிறது.

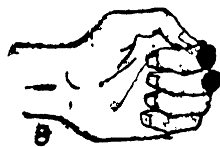




ஐந்தாவது படத்தில் இருப்பதைப்போல் கையை மூடிக் கொண்டு தாக்கினால், விரல்களைக் கெட்டியாக அழுத்திக் கொண்டு தாக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கை விரல் களுக்குச் சேதம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

தாக்கும்போது முஷ்டியை எப்படியெல்லாம் பிடிக்க வேண்டும் என்பதற்கு மேலே உள்ள படங்கள் பெரிதும் உதவும். இந்த முஷ்டி வகைகளை ஜப்பானில் ஸீகவ் என்று சொல்லுகிறார்கள். அதாவது எளிய முஷ்டி என்று பொருள்.

ஹிரேகன் (Hireken)—தட்டையான முஷ்டி



8வது படத்தைப் பாருங்கள். இந்தப் படத்தில் கை விரல்களில் நான்கு உள்ளே இடைவெளிவிட்டு மடக்கப்பட்டிருக்கின் றன. பெருவிரல் முதல்விரலின் பக்கவாட் டைத் தொடுவதைக் காணலாம். முதல் விரல், நடுவிரல் ஆகியவற்றின் இரண் டாவது ஜாயிண்டுகளில்தான் தாக்க வேண்டும். எதிரியை முகத்தில் தாக்கும்போது இந்த மாதிரிக் கையை வைக்க வேண்டும்.

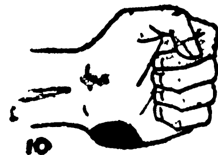
யுராகென் (Uraken)-பின் முஷ்டி



ஒன்பதாவது படத்தில் காட்டியிருப்பது தான் யுராகென் (பின் முஷ்டி), நடுவிர லில் அடிப்பாகத்தினால்தான் எதிரியின் முகத்தைத் தாக்கவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

கென்ட்ஸு (Kentsuit)-சுத்தி முஷ்டி

உள்ளங்கையின் அடிப்பாகத்திஞல் எதிரியைத் தாக்க வேண்டும் என்பதைப் படத்தைப் பார்த்தால் தெரியும். கையால் தாக்கும்போது எதிரியைச் சுத்தியால் தாக்குவதைப்போல் இருக்கும். எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுத்து நிறுத்தவும் இந்த முஷ்டி பயன்படும். கையின் இறுகிய கைகளால் மட்டும் எதிரியைத் தாக்கவேண்டும்.


10

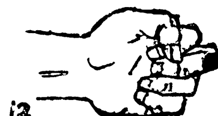
ஹிட்டோ ஷஷியுபி இப்பொங்கன் (Hito Sashiyubi Ipponken)

முதல் விரல் முஷ்டி: தட்டையான ஹிரேகன் முஷ்டியைப் போன்றதுதான் இது. ஆனல் முதல் விரலின் முஷ்டி கொஞ்சம் நீண்டிருக்கும் (படம் 11). எதிரியின் முகத்தில் முக்கியமான பாகங்களைத் தாக்க இது பெரிதும் உதவும்.

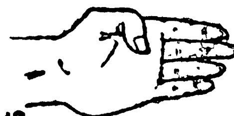

11

நயாகுபி இப்பொங்கன் (Naya Kubi Ipponken)

நடு விரல் முஷ்டி: சாதாரணமாக முஷ்டியைப்பிடித்துக் கொண்டு ஒருவிரல் மட்டும் கொஞ்சம் நீண்டிருக்கும்படி செய்து தாக்கவேண்டும் (படம் 12) எதிரியின் மூக்கின் அடியில் அல்லது கன்னத்தின் மேலே தாக்கும்போது இது மிகவும் ஆற்றலுள்ளதாக இருக்கும்.

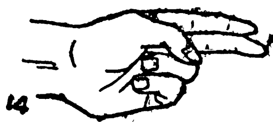

12

டெகடாரு (Tegatana)-கையைக் கத்தியாகப் பயன் படுத்தும் முறைகள்


13

1. நான்கு விரல்களைக் கத்தியைப் போல் பயன்படுத்தி வெட்டும் முறையால் எதிரியை வீழ்த்த முடியும். விரல்

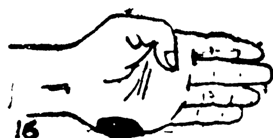
களின் முனையால் எதிரியின் நரம்புகளில் குத்தும் முறையில் கையை எப்படி வைக்கவேண்டும் என்பது 13வது படத்தைப் பார்த்தால் தெரியும், புரியும்.



2. இருவிரல்களால் குத்தும் முறை இது. 14வது படத்தைப் பாருங்கள். இதில் பெருவிரலும், மோதிரவிரலும், சிறுவிரலும் மடிந்திருக்கும். முதல் விரலும் நடு விரலும் மட்டும் நீண்டிருக்கும்.



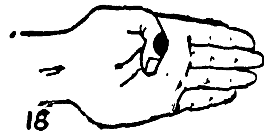
3. ஒருவிரலை மட்டும் பயன்படுத்திக் குத்தும் முறையில் எப்படிக் கையை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது 15வது படத்தைப் பார்த்தால் புரியும். முதல் விரல் மட்டும் இதில் நீண்டிருக்கும். எதிரியின் கண்களில் குத்த இது பெரிதும் பயன்படும்.



4. கை முழுவதையும் கத்தியைப் போல் பயன் படுத்தும் முறை இது. (படம் 16). இதில் பெருவிரல் மடிந்திருக்கும. மற்ற நான்குவிரல்களும் நீண்டிருக்கும். கையின் அடிப் பாகத்தைக் கத்தியைப்போல் பயன்படுத்த வேண்டும். கைகளின் எந்தப் பகுதியால் தாக்கவேண்டும் என்பது அடையாளமிட்டு காட்டப்பட்டிருக்கிறது.



5. கையின் அடிப்பாகத்தைப் பயன்படுத்தும் முறை இது. (படம் 17) இதில் பெருவிரலின் முதல் ஜாயிண்டை வளைத்து உள்ளங்கையுடன் இணைக்க வேண்டும். கையின் அடிப்பாகத்தால் எதிரியின் முகத்தையும். தோள்களையும்,மார்பையும் தாக்கமுடியும்.



6. 18வது படத்தைக் கொஞ்சம் கூர்ந்து பாருங்கள். கட்டைவிரல் உள்ளங் கையில் ஆழமாக மறைந்திருக்கும் கையை மேல் நோக்கிப் பாய்ச்சி எதிரியைக் கட்டை விரலில் புள்ளியிட்டிருக்கும் இடத்தைக் கொண்டு தாக்க வேண்டும்.



7. 19வது படத்தில் காட்டியிருப்பதைப் போல் கையை வைத்துக் கொண்டால் கை கத்திரிக்கோலாக மாறிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. பெருவிரலும் முதல் விரலும் கத்திரிக் கோலைப்போல் இயங்கும். மற்ற மூன்று விரல்களும் படிந்திருக்கும். பெருவிரலுக்கும் முதல் விரலுக்கும் அடியிலுள்ள பாகத்தினால் எதிரியின் கழுத்துத் தசைகளில் தாக்க வேண்டும்.

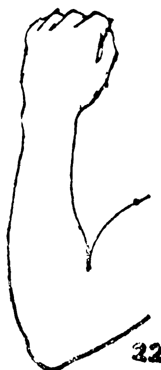
8. பெருவிரலையும் முதல் விரலையும் நன்றாக நீட்டிக் கொண்டு மற்ற விரல்களை மடித்துக் கொள்ளும் இந்த முறையில் விரல்கள் கத்திரிக் கோலாக மாறிவிடும். (படம் 20) கத்திரிக்கோலால் தொண்டையைப் பிடிப்பது போல் எதிரியின் தொண்டையைப் பெரு விரலாலும் முதல் விரலாலும் பிடிக்க வேண்டும். தேவையானால் மற்ற மூன்று விரல்களையும் நீட்டி எதிரியை மூச்சுத் திணற வைக்க முடியும்.





9. வில்லைப்போல் கையை எப்படி வளைப்பது என்று 21வது படத்தைப் பார்த்தால் விளங்கும். கையை திருப்பிக் கவிழ்த்து, எல்லா விரல்களும் கீழே பார்க்கும்படி நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும். மணிக்கட்டு, வில்லைப்

போல் வளைந்திருக்கும். கறுப்பாக அடையாளமிட்டிருக்கும் பகுதியால் எதிரியைத் தாக்கவேண்டும்! எதிரியின் தாக்குதலை வேறு பக்கம் திருப்பிவிட அது மிகவும் பயன்படும்.



10. எதிரியின் தாக்குதலைத் தவிர்ப்பதற்கு எப்படி முன்னங்கையை வைக்கவேண்டும் என்பது 22வது படத்தைப் பார்த்தால் புரியும். இதில் முன்னங்கையின் எந்தப் பாகத்தை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்.

ஆஷினோ-டாச்சி-கடா (Ashi-No-Tachi-Kata)

பாதங்களை வைக்கும் முறை

1. பாதங்களைச்சேர்த்து வைக்கும் முறை (Linked Feet)

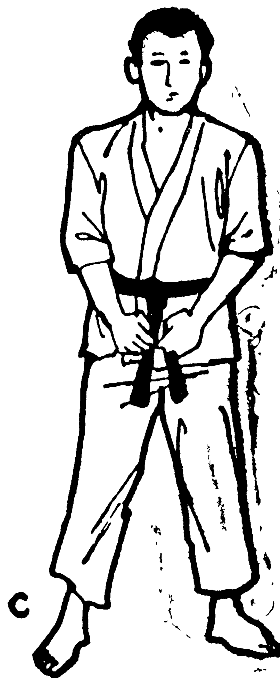
படம் Aயில் காட்டியிருப்பதைப் போல் பாதங்களை வைத்து நிற்கும் போது, இரண்டு கைகளும் தொங்கியபடி இருக்கவேண்டும். ஆனால்பார்வை மட்டும் நேராக இருக்க வேண்டும். இப்படி நிற்கும்போது தோள்களுக்கு அவ்வளவு பலம் கிடைப்பதில்லை.



2. பாதங்களை மறிக்கும் முறை (Blocked Foot Posture)

இந்த நிலையில் இரண்டு பாதங்களும் ஒன்றுக்கு ஒன்று நேராக அமையும். B படங்களை பார்த்தால் புரியும்.





3. எட்டு என்னும் எண்ணைப் போல் நிற்கும் முறை (Figure of Eight Posture)

பாதங்களை விரித்து வைத்து நிற்கும்போது பாதங்கள் எப்படி அமைய வேண்டும், என்பது C படத்தில் காட்டப்

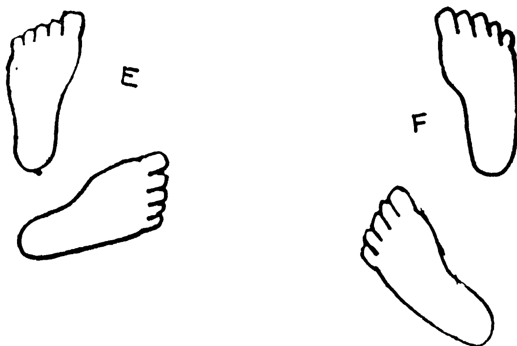
பட்டிருக்கிறது. பாதங்களைக் குறுக்கி வைத்து நிற்கும்போது இருக்கும் நிலை D படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.



இந்த இரண்டில் எப்படி நின்றாலும் உடம்பை வைக்கும் நிலையிலிருந்து 8 என்னும் எண்ணைப் போல் உடம்பு அமைய வேண்டும்.

4. கால்களை அகலமாக வைக்கும்போது

கால்களை அகலமாக வைக்கும்போது இரண்டு நிலைகளில் பாதங்களை வைக்க முடியும். E படத்தில் காட்டியிருப்பது ஒரு முறை. F படத்தில் காட்டியிருப்பது மற்றொரு முறை.



5. Tயைப் போல் கால்களை வைக்கும் முறை

G படத்தைப் பார்த்ததுமே இது தெளிவாகப் புரியும். இரண்டு பாதங்களும் இருக்கும் நிலையைப் பார்த்தாலே T என்னும் எழுத்துத்தான் நினைவுக்கு வரும். இப்படி நிற்கப் பழகிக் கொள்வதில் கொஞ்சம் முதலில் கடினமாக இருக்கும். பழகினால் சரியாகி விடும்.



6. வளைந்த நிலை (Inclined Posture)

H படத்தைப் பாருங்கள். உயரத்திற்கு ஏற்றபடி கால்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளி வேறுபடும். பொதுவாக இரண்டு பாதங்களுக்கு இடையே 2 அடி 6 அங்குலம் இடைவெளி இருக்கும். முன்னால் இருக்கும் வலது கால் வளைந்திருக்கும். ஆனால் பாதத்திலிருந்து கால்முட்டி வரையில் முன்னங்கால் மட்டும் மிக நேராக இருக்க வேண்டும்.


H

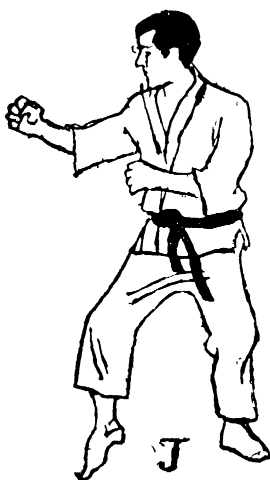

I

7. பின்னால் வளைந்து நிற்பது (Retroflex Posture)

I படத்தைப் பார்த்தால் எப்படி நிற்கவேண்டும் என்பது விளங்கும். இதில் பின்னால் வைத்திருக்கும் இடது கால் வளைந்திருக்கும். ஆனால் இடது காலின் முன்னங்கால் பாதத்திலிருந்து முட்டிவரையில் மிக நேராகவே இருக்கும்.

8. பூனையைப் போல் பாதத்தை வைக்கும் நிலை (Cat Foot Posture)

எதிரியைத் தாக்க முன்னால் செல்லும்போதும், எதிரியின் தாக்குதலிலிருந்து தப்பப் பின்னால் நகரும்போதும் இந்த நிலை மிகவும் உபயோகமானதாக இருக்கும். பின்னாலிருக்கும் வளைந்த காலின் மீதுதான் உடம்பின் எடை தாங்கியிருக்கும். முன்னங்காலும் வளைந்திருக்கும். ஆனால் குதிகால் உயர்ந்திருக்கும். (படம் J)


J


K

9. ஒரு காலை உயர்த்தி நிற்கும் நிலை (கொக்கைப் போல் நிற்பது-(Hero Leg Posture)

K படத்தைப் பார்த்தால் வேடிக்கையாக இருக்கும். கொக்கு நிற்பதைப் போல் இதில் ஒரு காலை தூக்கி நிற்க வேண்டும். வலது காலைத் தூக்கியும் நிற்கலாம், இடது காலைத் தூக்கியும் நிற்கலாம். இரண்டு கால்களுக்கும் பழக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.

10. குதிரைச் சவாரி நிலை (Equstrian Posture)

குதிரை மீது சவாரி செய்வதைப் போன்ற நிலை இது. (படம் L) முன்னங்கால்கள் முன்னால் கொஞ்சம் வளைந்திருக்கும், குதிகால்கள் விலகியிருக்கும். இரண்டு கால்களும் வளைந்திருக்கும். ஆனால் பாதங்களிலிருந்து முட்டி வரையில் முன்னங்கால்கள் நீண்டிருக்கும்.



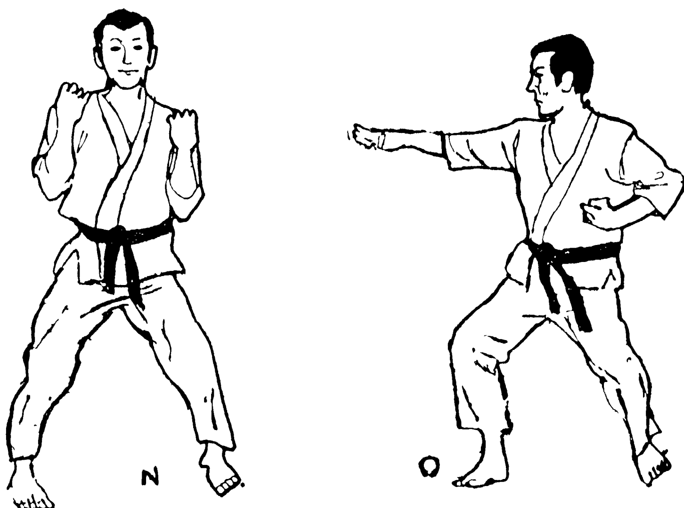


11. நான்கு தொடைகள் நிலை (Four thighs Posture)

முன்னங்கால்களும் கால் முட்டிகளும் வெளிப்பக்கம் பார்த்தபடி அமைய வேண்டும். (படம் M) 8 என்னும் எண்ணைப் போல் உடலின் நிலை அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். இரண்டு கால்களும் விலகியிருக்கும். கணுக்கால்கள் வளைந்திருக்கும். உடம்பின் மேல் பாகம் நிமிர்ந்திருக்கும். இடுப்பு தாழ்ந்திருக்கும்.

முப்போல் நிலை (Three Battle Posture)

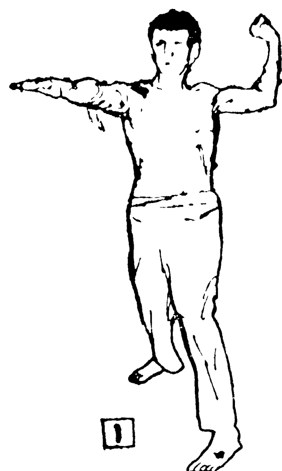
இதில் இடது காலையோ வலது காலையோ முன்னால் வைத்து நிற்கலாம். (படம் N) கைகளை எப்படிப் பிடிக்க வேண்டும் என்பதும் மிக முக்கியம்,



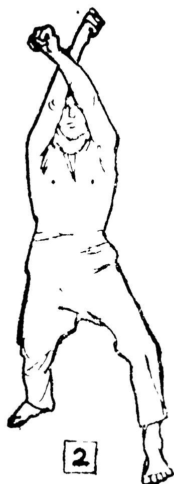
13. நிலை பெயராத நிலை (Immobile Posture)

கால்களை மிகவும் அகலமாக வைத்து நிற்க வேண்டும். இந்த நிலையில் (படம் O) இரண்டு கால்களும் வளைந்து சரி சமமாக உடலின் எடையைத் தாங்கிக் கொள்ளவேண்டும். இரண்டு கால்களின் குதிகால்களும் ஒரே பக்கம் பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

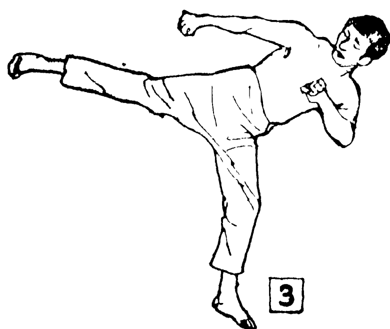
கராத்தேயில் சில பயிற்சிகள் (படங்கள்)



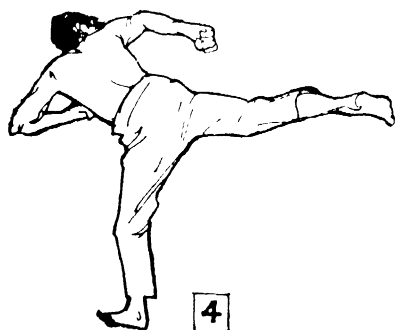
1. வெளிப் பக்கம் தாக்குதலைத் தடுக்க ஆயத்தமாவது
   (Outside Block)



2. கைகளைக் குறுக்கே வைத்துத் தடுப்பது
   (Cross-armed Block)



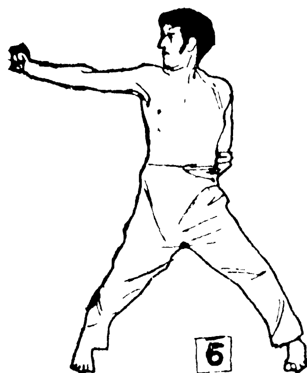
3. பக்கவாட்டு உதை
(Side Kick)



4. பின்பக்க உதை
(Back Kick)

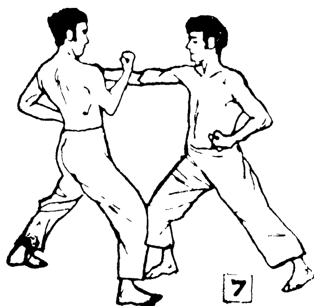


5. சுழன்று உதைத்தல்
(Roundhouse Kick)



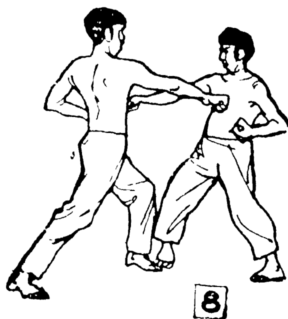
6. கையால் பின்னால் குத்துவது

(Backward blow with fist)



7. தோளின் மட்டத்தில் வெளியே தடுப்பது

(Outside Block at shoulder level)



8 பின்னுக்குத் திருப்பிக் குத்துதல்

(Reverse Punch)

டோஜோவில்
கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவை

கராத்தே கற்றுக் கொண்டவர்கள், தங்களைப் பாது காத்துக் கொள்ளவும், தங்களைத் தாக்க வருகிறவர்களைத் திருப்பித் தாக்கவும் மட்டும் கற்றுக் கொண்டால் போதுமா? போதாது.

ஒழுக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கராத்தேக் காரர்கள் என்றால், முழுக்க முழுக்க ஒழுக்கமுள்ளவர்கள் என்று சொல்லும்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும். இதை யெல்லாம் டோஜோவில் கராத்தே வகுப்பில் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள்.

டோஜோவில் பயிலும்போது தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில உண்மைகள் :

1. கராத்தேயில் பொதுவான பயிற்சிகளை எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். இதில் தேர்ச்சி பெற்றதும், கராத்தேயில் ஏதாவது ஒரு கிளையில் நிபுணராகப் பயில வேண்டும். கராத்தேயில் பல கிளைகள் இருக்கின்றன. எந்த மாதிரிச் சண்டைப்பயிற்சி உங்களுக்குப் பிடிக்கிறதோ, அந்தச் சண்டைப்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். செலுத்திப் பயிற்சிபெற வேண்டும். தேற வேண்டும்.

2. கராத்தேக்கு என்று சில பழக்கங்கள் இருக்கின்றன. இந்தப் பழக்கங்களை, மூடப்பழக்கங்கள் என்று எண்ணக் கூடாது. உதாரணமாக, கராத்தேயை ஜப்பானியர்கள் ஒரு மதமாக எண்ணுகிறார்கள். ஆகையால், கராத்தே கற்றுக்கொள்கிறவர்கள், கராதேயின் விதிகளைப் புரிந்த வர்களிடம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

3. கராத்தே ஒரு விளையாட்டு. உலகப் பெரும் விளையாட்டுக்களில் ஒன்று. ஆகையால் இதை ஒரு

ஸ்போர்ட்ஸாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வெறும் சண்டைக்காக மட்டும் கராத்தே என்று எண்ண வேண்டாம்.

4. கராத்தேயைத் தரையில் பயில வேண்டும். அல்லது ஒரு பாயின் மீது பயில வேண்டும். நாகரிகம் என்று சொல்லிக் கொண்டு கண்ட கண்ட இடங்களில் கண்டபடி பயிலக்கூடாது.

5. கராத்தே மாஸ்டர்களுக்கு மதிப்புத் தர வேண்டும். குருவாக அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கராத்தே கற்றுக் கொண்டவர்கள் தங்களை மிஞ்ச எவரும் இலர் என்று எண்ணக் கூடாது. டோஜோவுக்குப் புதியவர்கள் வந்தால் வழக்கப்படி அவர்களிடமும் அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

6. கராத்தே போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களுடன் சண்டை போடும்போது எதிர்பாராத விதமாக அடிகள் விழுந்தால், நாம் என்ன தவறு செய்து விட்டோம் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். அடி விழாமல் தப்பித்துக் கொண்டு, எதிரியைத் தாக்குவதுதான் கராத்தே!

7. சண்டை நடக்கும்போது ஒருவரை ஒருவர் வீழ்த்த முயற்சி செய்வதில் குற்றம் இல்லை. ஆனால் தாக்கக் கூடாது. உணர்ச்சி வசப்படக் கூடாது. ஒருவரை ஒருவர் உண்மையி லேயே தாக்கத் தொடங்கினால் இருவரையும் மருத்துவ விடுதியில் சேர்க்கும்படி ஏற்படலாம். கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்துவதே கராத்தே!

8. கடா (Kata) என்று ஒரு கராத்தே முறை இருக் கிறது. ஒரே நேரத்தில் ஒருவரை பலபேர் வந்து தாக்கினால் எப்படிச் சமாளிப்பது என்று கற்பனை செய்து கொண்டு கராத்தே பயில வேண்டும். இது தான் கடா. கராத்தேயில் தேர்ச்சி மிகப் பெற்றவர்கள்தாம் இதைப் பயில முடியும். பிளாக் பெல்ட் பெற்றவர்களும், கிராண்ட் மாஸ்டர்களும்தாம் இதைப் பயில வேண்டும். கராத்தே

கற்றுக் குட்டிகள் இதையெல்லாம் பயிலக் கூடாது. தெரிந்து கொள்ளலாம்.

9. கராத்தேயில் பிளாக் பெல்ட் வாங்கி விடலாம். இதற்கு மிகுந்த தேர்ச்சி வேண்டும். ஆனால் மாஸ்டராவது என்பது கடினமான செயல். கராத்தேயில் மாஸ்டர் என்றால் சாம்பியன் என்று பொருள்.

10 கராத்தே வகுப்பில் சேர்ந்தவர்களுக்கு எப்படி மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும், எப்படி மனத்தைப் பக்குவப்படுத்த வேண்டும் என்பது பற்றிச் சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். சிலருக்கு இது போர் அடிக்கும். இதனால் கராத்தே தொடங்கியதும் சில நாட்களி லேயே இதை விட்டுவிட்டுப் போய் விடுவார்கள். கராத்தே யில் மன உறுதி தேவை. சகிப்புத் தன்மை தேவை.

11. கராத்தே மாஸ்டரைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போதே, அவர் உண்மையிலேயே கராத்தேயில் மிகவும் பயிற்சிபெற்ற வரா, நல்லவரா, நம்பிக்கையானவரா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வகுப்பில் சேர்ந்த பிறகு அவர் மீது முழு நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். வைத்து அவர் சொல்லு கிறபடி கேட்க வேண்டும். கராத்தே மாஸ்டர்களும் சில வேளைகளில் தவறு செய்யலாம். அவர்களும் மனிதர்கள் தாமே! அவர்கள் எப்போதாவது தவறு செய்து விட்டால் உடனே அவர்களைக் குறைவாக மதித்துவிடக் கூடாது!

பிளாக் பெல்ட்டை
உடனே
மதிக்கவேண்டும்

உலகம் முழுவதும் கராத்தே கற்றவர்கள் என்றால் அதற்கு ஒரு மதிப்பு இருந்து வருகிறது. கறுப்புப் பெல்ட் பெற்றவர்கள் என்றால் அவர்களை எல்லோரும் மதிக்கிறார்கள். ஆகையால், பிளாக் பெல்ட் பெற்றவர்கள் என்றால் நாமும் அவர்களை மதிக்க வேண்டும். நாமும் பிளாக் பெல்ட் பெற்றால் நமக்கும் அதே மதிப்புக் கிடைக்கும் என்று நம்ப வேண்டும்.

பிளாக் பெல்ட் பெற்றவரை ஏன் மதிக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர் பிளாக் பெல்ட் பெற்று விட்டார் என்ற தகுதிக்காக மட்டும் அவருக்கு மதிப்பு அல்ல. பிளாக் பெல்ட் பெறுவதற்காக அவர் மேற்கொண்ட பொறுமையையும், அமைதியையும், ஒழுக்கத்தையும், வீரத்தையும் பாராட்டவே அவரை மதிக்க வேண்டும். பிளாக் பெல்ட் எளிதில் பெற்றுவிடக் கூடிய ஒன்று அல்ல.

கராத்தே பயிலும்போதும், கராத்தே பயின்றவர் களிடையே பழகும்போதும் கராத்தேயைப் பொறுத்த வரையில் நமது தகுதி என்ன, மற்றவர்கள் தகுதி என்ன என்பதை உணர்ந்துகொண்டு அந்தத் தகுதிக்கு ஏற்றபடி மற்றவர்களை நாம் மதிக்க வேண்டும். ஏழை, பணக்காரன், உயர்ந்தவன், தாழ்ந்தவன் என்பதெல்லாம் கராத்தேயில் இல்லை. இல்லவே இல்லை!

கராத்தேயில் உடம்பைப் பலப்படுத்தவேண்டும்

கராத்தேயில் பயிற்சி பெற்றுக்கொண்டே உடம்பைப் பலப்படுத்த வேண்டும். ஆயுதம் இல்லாமலே பழகும் சண்டை கராத்தே, என்றாலும், எதிரி வெறும் கையால் அல்லது வெறும் காலால் தாக்கும்போதுகூடத் தாங்க முடியாத அளவுக்கு அடி விழும். இதற்காக நாம் நம் உடம்பைக் கல்லைப்போல் கெட்டிப் படுத்த வேண்டும்.

எதிரிகளைத் தாக்கும்போது அதனால் நமது கைகளும் கால்களும் சேதமடையமல் இருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் எதிரிக்கும் சரியான அடி விழவேண்டும். இதற்காக நாம் நம் கைகளையும் கால்களையும் கெட்டிப்படுத்தவேண்டும்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால்,

உடம்பு முழுவதையும் ஒரு கெட்டியான இரும்பைப் போல் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பைக் கெட்டிப்படுத்துவது என்பது இயற்கைக்குப் புறம்பான ஒரு செயல். ஆகையால், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, மெல்ல மெல்ல, கராத்தே பயிற்சிகளைப் பெற்று, பயிற்சியின் போது மற்றவர்களைத் தாக்கியும், மற்றவர்களிடமிருந்து அடி வாங்கியும் உடம்பைக் கெட்டிப் படுத்த வேண்டும்.

வெள்ளை பெல்ட் வாங்கியவர்கள், மெல்ல அடிக்க வேண்டும். விரைந்து அடித்தால் ஆபத்து ஏற்படும். எல்லோராலும் கராத்தேயில் பலமான அடிகளைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது.

பாதுகாப்புக்காக எப்படி உடம்பைக் கெட்டியாக்க வேண்டுமோ, அதைப் போலவே, தாக்குவதற்கும் உடம்பைக் கெட்டியாக்க வேண்டும்.

கராத்தே கற்றுக் கொள்ளும் பெண்களும் தங்கள் உடம்பை ஓரளவுக்குக் கெட்டிப் படுத்த வேண்டும். பெண்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்று எண்ண வேண்டாம். கொடியைப் போல் இருக்கும் பெண்கள் கூட, கராத்தே முறையினால் எவ்வளவு பலம் வாய்ந்தவர்களையும் வீழ்த்திவிட முடியும்!

ஜப்பானில் பிளாக் பெல்ட் பெற்ற ஒரு கராத்தேகாரர் 52 காளை மாடுகளுடன் போர் செய்தார், எப்படி? வெறும் கைகளுடன் ஒவ்வொரு காளை மாட்டையும் தனித்தனியாக வரும்படி சொல்லி வெறும் கைகளுடன் போரிட்டார். இவைகளில் மூன்று காளைகளைக் கொன்று விட்டார். 48 காளைகளின் கொம்புகளை உடைத்து விட்டார். மாடுகளின் கொம்புகளைக் கைகளால் உடைப்பது என்பது அவ்வளவு எளிய செயலா என்ன!

பிளாக் பெல்ட் அணிந்தவர்கள், மற்றவர்களிடம் வேடிக்கையாகத் தங்கள் கை வரிசையைக் காட்டும்போது

கூட, கைகளிலும் கால்களிலும் பஞ்சு போன்ற இரப்பரை அணிந்து தான் செயல்பட வேண்டும்.

கைகளைப் பலப்படுத்தச் சீனாவிலும் ஜப்பானிலும் சில கடுமையான முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். மணலை வறுத்து எடுத்து, அது சூடாக இருக்கும் போதே அதில் கைகளைப் புதைத்து எடுக்கிறார்கள். பிறகு குளிர்ந்த ஒரு வகைத்திரவத்தில் கைகளைத் தோய்த்து எடுக்கிறார்கள். இதையெல்லாம் நாமாகச் செய்யக் கூடாது. விவரம் தெரிந்தவர்கள்தாம் இதை நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். நமது நாட்டுக்கு இது ஏற்றதல்ல!

வறுத்த மணலில் கைகளைத் தோய்த்து எடுப்பவர்களுக்கு நாளடைவில் கைகள் கத்திகளைப் போல் ஆகிவிடும்.

கராத்தேயில் முடிந்தவரையில் எந்த மாதிரிப் பயிற்சிகளெல்லாம் எளியவையோ, வாய்ப்பானவையோ அவைகளை மட்டுமே மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**கராத்தேயில்
தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய
வேறு சில உண்மைகள்**

1. கராத்தே பயிலுகிறவர்கள், ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். கராத்தே ஒரு நல்ல தேகப் பயிற்சி. தற்பாது காப்புக்காக இதைப் பயின்றால் போதும். கராத்தேயில் மாஸ்டராக வேண்டும் என்று வேறு வேலைகளையெல்லாம் விட்டு விட்டு நேரத்தையும் பணத்தையும் வீணாக்க வேண்டாம்.

2. கராத்தே பயிலுகிறவர்கள், சரியான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். உடம்பு பெருக்கக் கூடாது. உடம்பு வில்லைப் போல் வளையும்படி இருக்கவேண்டும். ஆகையால் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம்

சாப்பிடக் கூடாது. வயிற்றை அடைக்கக் கூடாது. ஒரே நேரத்தில் மொத்தமாகச் சாப்பிடக் கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பல தடவைகளில் சாப்பிடவேண்டும்.

3. எந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டாலும் தோலுடன் சாப்பிட வேண்டும்.

4. தேன், தயிர், பால் ஆகியவைகளை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகளை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும்.

5. சிறு வயதிலிருந்தே கராத்தே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று எண்ணுகிறவர்கள், பதினெரு வயதில் கராத்தேயைக் கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கலாம்.

6. கராத்தே கற்றுக் கொள்கிறவர்கள் ஒழுக்கத்தைத் தொடர்ந்து காப்பாற்றி வர வேண்டும். ஒழுக்கமும் கட்டுப் பாடும் கராத்தேயின் இரண்டு கண்கள்.

7. மூச்சை இழுத்துவிடும் பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்ய வேண்டும். கராத்தே கற்றுக் கொடுக்கும்போது எப்படிப் பெரிதாக மூச்சை இழுத்து விடவேண்டும் என் பதைச் சொல்லித் தருகிறார்கள். மூச்சை இழுத்துவிடும் ஓசை மற்றவர்களுக்குக் கேட்க வேண்டும்.

8. கராத்தேக்கு என்று ஜப்பானில் இப்போது பதி ஞன்கு பெரிய பள்ளிகள் இருக்கின்றன. இவைகளில் மிகவும் புகழ் பெற்றது டோக்கியோவில் இருக்கும் போதகான் என்கிற கராத்தே பள்ளி.

9. இந்தியாவில் கராத்தேயைச் சென்னை, பம்பாய், டில்லி, கல்கத்தா ஆகிய நகரங்களில் கற்றுத் தருகிறார்கள். ஆயிரக் கணக்கில் இங்கே மாணவர்கள் பயிற்சி பெற்று வருகிறார்கள். இவர்களில் பெண்களும் இருக்கிறார்கள்.

10. கராத்தே, பெண்களைப் பலமுள்ளவர்களாகச் செய் கிறது. கராத்தே கற்ற பெண்கள் தனியாகச் சிக்கினாலும் கூட அவர்களைக் கற்பழிக்க முடியாது. இதனால்தான்

மேல்நாட்டுப் பெண்கள் எல்லோரும் கராத்தே கற்று வருகிறார்கள்.

11. குங் பூ (Kung Fu), கென்போ (Kenpo) ஷோடோகன் ரையூ (Shotokan Ryu) என்பதெல்லாம் கராத்தேக்கு உள்ள வேறு பெயர்கள். வெவ்வேறு நாடுகளில் வெவ்வேறு பெயர்களைக் கராத்தேக்குக் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

12. கராத்தேயில் எதிரியைத் தாக்கும்போது கூச்சல் போடுவது எதிரியை அச்சுறுத்தவே! இப்படிக் கூச்சல் போடுவதைப் பயிற்சி பெறும் போதே பயிலவேண்டும்.

13. எதிரியின் முன்னால் நிற்கும்போது திடீரென்று கராத்தேகாரர், மூடிய கையை முகத்துக்கு நேரே நீட்டி விரல்களை அகலமாக நீட்டுவதன் இரகசியம் பலருக்குத் தெரியாது. எதிரியின் பார்வையை மறைக்கவே இந்தச் செயல்!

14. கராத்தேகாரரைக் கராத்தேகா (Karateka) என்று அழைக்கிறார்கள்.

15. கராத்தே பயிலுகிறவர்களுக்கு மனத்தைக்கட்டுப் படுத்தித் தியானம் செய்யத் தெரிய வேண்டும். மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து, தினமும் குறைந்தது பத்து நிமிடங்களாவது தியானம் செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் தோன்றா மூளை சிறப்புடன் இயங்கும்.

16. கராத்தேயில் ஆரம்பத்தில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள மட்டும் குறைந்தது எட்டு மாதங்கள் பிடிக்கும். கராத்தேயில் நல்ல பயிற்சி பெறக் குறைந்தது மூன்று ஆண்டுகள் பிடிக்கும். அவசரக் காரர்களுக்குக் கராத்தே ஏற்ற பாடம் அல்ல!

17. கராத்தேயில் எட்டு வகை பெல்ட்டுக்கள் இருக்கின்றன. தொடக்கத்தில் கொடுக்கப்படுவது வெள்ளை பெல்ட். கடைசியில் பெறுவது கறுப்புப் பெல்ட். எட்டு

நிறப் பெல்ட்டுக்களும், கராத்தேயில் ஒவ்வொரு நிலையை விளக்குகின்றன. கராத்தேயில் கறுப்புப் பெல்ட் பெற்றவர்கள்தாம் கராத்தேயில் வயது வந்தவர்கள் என்று மதிக்கப் படுகிறார்கள்!

18. கறுப்புப் பெல்ட்டுக்கு மேல் சாம்பியனாகியிருப்பவர்கள் இன்று உலகில் குறைவு.

19. கராத்தே பயிலுகிறவர்களின் உடம்பு தன்னால் இயங்கும். ஆகையால், கராத்தேகாரர்களுக்கு உடம்பின் எடை ஏறாது.

20. கராத்தே கற்றவர்கள், யார் வந்தாலும் அமைதியுடன் இருப்பார்கள். எதற்கும் அஞ்ச மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு வந்துவிட்ட தன்னம்பிக்கைதான் இதற்குக் காரணம். இவர்கள் அமைதியைப் பார்த்து எதிரிகள் ஒதுங்குவார்கள்; ஓடுவார்கள்.

21. கராத்தே கற்றுக் கொண்டவர்கள், பிளாக் பெல்ட் பெற்றதும் கராத்தேயில் இனிமேல் நமக்குத் தெரியாதவை ஒன்றுமே இல்லை என்று எண்ணக் கூடாது.

கராத்தே

கரை இல்லாத

கடல்!

முற்றியது